Octavio Déniz

Cómo CONECTAR con tus Maestros Interiores



Guía práctica para acceder a tu propia fuente de sabiduría

Contenidos:

Cómo conectar con tus Maestros Interiores

Guía práctica para acceder a tu propia fuente de sabiduría

Octavio Déniz

laCantonera

2017

Al encuentro de los maestros

Conectar con los maestros

El discípulo se presentó aquella mañana ante su maestro y le dijo: "Maestro, veo cada día el cielo, veo el sol y las nubes, veo las montañas y el río, veo los árboles y los pájaros que cantan, y veo también a los hombres y las mujeres. Todo es maravilloso, pero no puedo dejar de preguntarme ¿de dónde viene todo eso?"

El maestro guardó silencio un instante antes de contestar: "Y tu pregunta, ¿de dónde viene?".

¿Alguna vez has deseado encontrar una fuente de sabiduría interior que sirva como una brújula personal para sobrellevar las tormentas de la vida? ¿Has pensado que existen seres espirituales que cuidan de nosotros? ¿Crees que los poderes de la mente humana, en combinación con la psique colectiva, tienen un impacto decisivo en nuestro desarrollo espiritual? ¿Sientes que es posible establecer una conexión directa con tus guías interiores y dialogar con ellas para adquirir conocimiento, energía vital y mejorar tu salud emocional?

Si la respuesta a estas preguntas es positiva, seguramente este libro es para ti.

Penetrar en tu ser para entrar en contacto con tu fuente de sabiduría interior, para conectar con tus maestros internos, es una

invitación a vivir las preguntas. Todos buscamos respuestas, y está en la naturaleza humana sentir cierta inquietud antes aquello que está por resolver, ante lo que queremos conocer y se nos oculta. Pero realmente las preguntas son una clave esencial para entender lo que somos. Sin preguntas, nuestra curiosidad no se movería más allá de lo evidente, de lo inmediato. Son las preguntas las que nos hacen ir más allá, las que nos animan a crecer, a tener dudas, a soñar. La calidad de las preguntas que te formulas determina la calidad de tu búsqueda, y por definición, la calidad de tu vida; porque la vida es una búsqueda, un viaje eterno hacia el enigma de la existencia.

La personificación de tu brújula interior, los maestros que habitan en ti, son seres bondadosos que pueblan tu alma y se manifiestan como guías que iluminan el mundo de las preguntas y el de las respuestas. Da igual si piensas que los maestros son ángeles, seres multidimensionales, extraterrestres, espíritus guías, antepasados, elementales de la naturaleza, santos, dioses, semidioses, arquetipos del inconsciente colectivo o que su naturaleza es cualquier otra que puedas imaginar. No importa cómo los sientas o cómo los quieras ver. Ellos existen, están dentro de ti, y te esperan.

Este libro está estructurado en seis partes que siguen, de manera aproximada, el itinerario del viaje heroico cuyas líneas maestras trazó el gran investigador Joseph Campbell (1904-1987). Este camino, que es común a casi todas las descripciones míticas que revelan un recorrido iniciático, sigue un esquema basado en tres etapas. En la primera, el héroe parte de su hogar en busca de una solución o un remedio para algún mal que le aqueja a él o a su comunidad. En la segunda, debe enfrentar diversas pruebas, para las que cuenta con la ayuda de guías, que le permitirán encontrar ese remedio que busca. Al final, el héroe debe retornar

a su hogar con todo lo que ha ganado, que no es solo una solución, sino una experiencia de vida. Y lo que es más importante, debe aprender a compartir esa experiencia con todos.

Del mismo modo, nuestra búsqueda de los maestros interiores parte de un lugar y llega a otro, y esa localización no es otra cosa que nuestro propio corazón. Para realizar este trayecto, cargado de preguntas que lanzamos hacia el interior, y repleto de respuestas que llegan desde dentro, debemos adquirir conocimientos y técnicas que nos permitan desarrollar el encuentro con la sabiduría interior de la mejor manera posible.

La primera parte, que ya estás leyendo, se denomina "Al encuentro con los maestros" y sirve como introducción a este tema. La segunda, que he titulado "De dónde vienes y adónde vas" es una recapitulación de tus ideas y actitudes acerca del contacto con la sabiduría interior. Esta información será de gran interés cuando la conexión esté plenamente establecida, ya que te ayudará, en retrospectiva, a remodelar tus ideas y generar una nueva visión acerca de tu ser.

La tercera parte del libro, llamada "Los primeros pasos en el camino", presenta una serie de ejercicios que son esenciales para poder desarrollar todas las otras prácticas contenidas en esta obra. Además, contiene información básica para entender muchos de estos ejercicios. Estar en conexión con nuestros maestros implica también adquirir cierto grado de conexión con el planeta en el que habitamos. Los movimientos de la Tierra, de la Luna y del Sol tienen su importancia en las subidas y las bajadas del ritmo energético y pueden ser aprovechadas en nuestro beneficio para adquirir poder, limpiar residuos energéticos o mejorar las posibilidades de conexión entre ambas realidades.

Como complemento, en este segmento del libro te presento una serie de sonidos de relajación que he creado para ti y que puedes descargar gratuitamente de Internet. Estos sonidos, basados en ritmos naturales y en tonos binaurales, te permitirán alcanzar un nivel de relajación más profundo en tus meditaciones.

La cuarta parte, que lleva por título "Conociendo a tus ayudantes" nos adentra ya en la búsqueda heroica real. Aquí vas a aprender a trabajar con cristales, a desarrollar una conexión íntima con la naturaleza, a crear altares para tus rituales íntimos y a desarrollar la intuición a fin de encontrar lugares de poder y zonas energéticamente positivas donde la percepción interior se vuelve más aguda.

Por fin, la quinta parte, "El encuentro con los maestros" desarrolla varios métodos para ponerte en contacto con tus guías. Como espero hacerte ver a lo largo de este libro, los maestros suelen hablar en el silencio. Pero cuando el silencio no es posible, porque nuestra mente está alterada, o simplemente porque nos hemos dejado llevar por el ruido ambiental de nuestro mundo contemporáneo, ellos siguen hablando con nosotros a través de las aparentes casualidades. Estas casualidades, que no son otra cosa que la voz del alma del mundo hablándonos al oído, son también conocidas como "sincronicidades", y dedicaremos a ellas un espacio en este segmento de la obra.

En el corazón de este libro te muestro varios métodos para conectar con tus animales de poder, así como con tus maestros interiores. Destaco el método de la meditación chamánica, ya que es un sistema muy poderoso para alcanzar el contacto. También te enseñaré a realizar la conexión a través de la escritura automática y la canalización directa.

La sexta y última parte de este libro, que se llama "El viaje de

retorno", muestra cuestiones de gran relevancia. Una de ellas consiste en cómo reconocer los mensajes de los maestros y diferenciarlos de otros contenidos generados por el ego, para evitar confusiones y errores de interpretación. Aquí también aprenderás a expresar el contenido de tus viajes y a integrar lo que has aprendido en tu vida cotidiana, para que sea positivo para ti y para las personas de tu entorno.

Llegados a este punto, te preguntarás qué puedes obtener de tu contacto con tus guías interiores. Como aprenderás a lo largo de este libro, es mucho lo que puedes conseguir gracias a tus maestros, pero por resumirlo de un modo breve, podemos enumerar los siguientes aspectos benéficos:

- Adquirirás conocimiento acerca de tu ser, de las personas que te rodean y de la naturaleza de la realidad en la que vives.
- Podrás obtener respuesta a tus dudas vitales acerca del presente y del futuro.
- Te cargarás de energía positiva, magnetismo personal y "poder" interior.
- Podrás sanar algunas enfermedades físicas o emocionales. En este punto conviene ser cautos, puesto que el diagnóstico y la curación debe ser realizada por profesionales de la salud. Aquí los maestros pueden cooperar de un modo decisivo para que el tratamiento médico o psicológico obtenga los mejores resultados.

A través de este libro realizaremos diversos ejercicios que te ayudarán a establecer una conexión con tus maestros interiores. Estos ejercicios beben de muchas fuentes. Algunos me fueron dictados por los propios maestros, gracias a mi trato cotidiano

con ellos. Otros, son técnicas milenarias que provienen de la filosofía hindú o del taoísmo chino. Hay técnicas de magia simpática, trabajo con minerales, con los espíritus de la naturaleza, etcétera. Todas ellas son prácticas relativamente fáciles de ejecutar y de comprobados resultados. Siguiendo la progresión que aquí se muestra, tienes todas las probabilidades de abrir la puerta que conduce al mundo de los maestros.

En este libro, y para simplificar, me referiré al maestro o maestros interiores usando el género neutro del idioma español, que como sabemos es idéntico al masculino. Con esto quiero decir que tu maestro puede tomar cualquier forma humana o semejante a la humana. Puede ser tanto hombre como mujer. Puede ser niño, adulto o anciano. Puede tener rasgos de cualquiera de las razas conocidas, o ser una mezcla de ellas. Su vestimenta o sus costumbres se pueden corresponder a la de cualquier persona que ha habitado en este planeta, tanto de las civilizaciones que hemos conocido, como de otras cuya existencia ignoramos. También puede tener una apariencia no exactamente igual a la humana, presentándose como un ángel, un hada o un extraterrestre. Pero en todo caso, suele ser un individuo antropomorfo. Además, puedes tener más de uno.

Dado que los guías suelen hablar de sí mismos en plural, me gusta hablar de "maestros", ya que ellos raramente usan la primera persona del singular, sino que se refieren a sí mismos como "nosotros". Otro término para definir a los maestros puede ser "guías", y lo utilizaré de forma alternativa en esta obra. El término *guru*, que literalmente significa "aquel que nos lleva desde la oscuridad hasta la luz" no será empleado, puesto que suele ser usado para definir a los maestros externos en la tradición oriental y tiene para algunas personas una connotación negativa.

Por supuesto, no podemos hablar de los maestros interiores sin reconocer el valor de los maestros externos. Los maestros exteriores son personas físicas, diferentes a ti, que pueden proporcionarte enseñanzas de gran valor para tu desarrollo interior. Estos maestros pueden ser tus familiares, tu pareja, o tus amigos. Por supuesto, puede ser alguien que te enseña a través de un curso presencial o virtual. Pero también puede ser una persona que te hace daño, que te perjudica o que coloca obstáculos en tu camino. Todo el que te enseña algo, es un maestro.

Muchas personas tienen serias dudas sobre su sabiduría interior y piensan que jamás encontrarán algo de provecho dentro de sí mismas. Nada hay más falso que esto. La sabiduría de la que hablamos aquí no es el conocimiento del ego, no son los datos que maneja tu mente racional ni los vaivenes de tu mundo emocional. Lo que encontramos al buscar a los maestros, si seguimos el sendero correcto, es la sabiduría profunda del alma. Ellos nos hablan a través de nuestro corazón y nos remiten mensajes relacionados con el amor y con la sabiduría profunda del espíritu antiguo que todos portamos en nuestro interior. Es más, los guías saben conectar nuestra alma individual con el alma colectiva de la humanidad, que es un profundo tesoro de sabiduría que todos podemos alcanzar si nos atrevemos a iniciar el viaje con humildad y con respeto.

Te invito pues, a comenzar este viaje.

Tres visiones acerca del contacto

Existen muchas formas de entender la naturaleza de los seres espirituales que habitan en la dimensión de los maestros. Para algunos autores, se trata de espíritus con existencia propia, independiente de la nuestra. Esta es la visión tradicional o ancestral, que como veremos a continuación, tiene ecos en el pensamiento contemporáneo. Otra forma de entender el universo de los maestros interiores establece que los seres que visitamos en nuestras excursiones por el mundo de lo que llamaremos mundo interior o realidad alternativa, son expresiones de nuestra psique interior. Así que ¿cuál es la realidad? Sinceramente, no tengo una respuesta definitiva, y si la tuviera, sería impropio que intentara imponerla antes de que establezcas tu propia conexión interior y puedas descubrirlo a través de tu experiencia.

Debo reconocer, sin embargo, que mi propia visión ha ido variando a lo largo del tiempo y he llegado al punto de creer que todas las teorías tienen algo de verdad. Pero hasta qué punto la verdad de una es superior o más fiable que la otra, es algo que aún no puedo responder y no sé si lo haré algún día. A diferencia de otros autores, que parecen conocer la respuesta y ofrecen una explicación definitiva acerca de este fenómeno, en mi caso prefiero ser más humilde y pedirte que busques tu verdad, sin imposiciones y sin dogmas.

A continuación voy a hacer un breve repaso por tres formas de entender la naturaleza de los maestros, que te permitirán conocer cómo el ser humano ha intentado explicarse el fascinante fenómeno de la conexión.

La visión ancestral o chamánica

En el mundo antropológico se define al chamán como un especialista en la realidad alternativa donde habitan los espíritus de los antepasados, las almas colectivas de los animales y los maestros desencarnados. La palabra "chamán" (de origen siberiano), se utiliza hoy en día en sustitución de otros términos antiguos que tienen connotaciones más negativas o equívocas, tales como: hechicero, brujo, hombre-medicina, curandero, etcétera.

Un chamán es una persona que puede modificar la realidad, desarrollando habilidades como la sanación, la comunicación con seres espirituales, la adivinación y la guía espiritual. Hay que recalcar que un chamán lo es porque su comunidad lo reconoce como tal y porque esa comunidad cree verdaderamente en el poder de esa persona para modificar la realidad. Ser chamán no es una moda ni un pasatiempo, es una vocación vital, muchas veces no buscada, y que conlleva grandes sacrificios. A diferencia de ciertas corrientes que entran dentro del campo de lo que se denomina "nueva era", un chamán tradicional no se adjudica a sí mismo ese título, sino que es el colectivo quien le denomina así. En mi caso, prefiero decir que utilizo "técnicas chamánicas" para definir una parte de mi trabajo. De esta manera evito sacar los términos de su contexto correcto y soy respetuoso con las culturas tradicionales donde el chamanismo aún florece.

En la visión ancestral o chamánica, el mundo de los maestros pertenece a una de las esferas del universo denominada "mundo superior", tal como veremos en un capítulo posterior. Los maestros se entienden como seres de existencia real, independiente de la

nuestra, y a los que se denominan "dioses" o "espíritus". Estos seres espirituales viven en una dimensión alternativa y se comunican con la nuestra a través de los estados alterados de conciencia que el chamán es capaz de invocar. Esos estados, conocidos en la literatura antropológica como "trance", representan niveles potenciales de la mente en meditación y se alcanzan o bien a través del sonido, o a través de ciertas drogas. A través de este libro te enseñaré cómo alcanzar el trance con el método del sonido, sin el uso de sustancias que puedan ser nocivas para tu salud y que son completamente innecesarias.

Curiosamente, en el mundo contemporáneo, la visión ancestral sigue teniendo presencia solo que con las naturales variaciones del tiempo y de la diferente cultura. En la actualidad, muchos ven a los maestros como extraterrestres o como seres espirituales de otras dimensiones. A fin de cuentas, el ser humano nunca inventa nada nuevo, sino que adapta las creencias y usos antiguos a la visión moderna.

El gran antropólogo Michael Harner (n. 1929) ha desarrollado una visión del chamanismo que denomina "chamanismo esencial" y que consiste en desnudar a esta antigua técnica de sus componentes más locales para revelar sólo aquella parte que es común a todas las culturas. Este chamanismo esencial desarrolla una serie de conceptos y de prácticas que pueden ser aplicadas por cualquier persona, con independencia de sus creencias. Para el chamanismo esencial, la realidad de los espíritus que habitan en el mundo alternativo es algo incuestionable. Siguiendo la visión tradicional, si somos capaces de alcanzar su mundo, podemos recibir sus enseñanzas, su energía y su sanación. Esta es también la percepción de otros investigadores occidentales modernos de talla mundial como Felicitas D. Goodman (1914-2005).

El poder de la imaginación o visión daimónica

El periodista John Keel (1930-2009), un gran estudioso del fenómeno Ovni y otros enigmas paranormales, llegó a una conclusión muy interesante después de haberse implicado en la investigación de un caso de aparición de humanoides en Estados Unidos. Después de haber seguido la pista de una extraña figura conocida como *Mothman* u "hombre polilla" que aterrorizó a una población de Virginia Occidental, Keel entendió que estas visiones se corresponden a las antiguas apariciones de seres mágicos o mitológicos. Estos seres tendrían una existencia real o semirreal y vivirían en los márgenes de nuestro mundo, interfiriendo con él en ocasiones.

Más recientemente, el escritor Patrick Harpur (n. 1950) ha creado un gran impacto al traer a la actualidad el antiguo mito de los dáimones. Estos seres, que en el pasado se conocían como intercesores entre este mundo y el otro, son para este autor la clave que se oculta detrás de muchos fenómenos antiguos y modernos, como son los encuentros con hadas o duendes, las apariciones de la Virgen María o los contactos con seres extraterrestres. Aunque él se acerca a la idea junguiana, que analizaremos a continuación, de que estos fenómenos provienen de la "psique colectiva", critica tanto a aquellos que niegan estos fenómenos de contacto, por salirse fuera del marco materialista del pensamiento en el que vivimos, como a los que ven a estas entidades como algo literal y no metafórico. Es decir, y llevando la idea a nuestros fines, según Harpur, ni el contacto con los maestros es una falsa ilusión creada por nuestra mente, ni es una realidad objetiva y literal.

Harpur desarrolla el término de la "imaginación" como el conjunto de imágenes que tienen su asiento en nuestra mente y se manifiestan como una realidad en nuestra vida. La imaginación no es algo falso como muchos creen, sino que se trata de una potencialidad del ser humano que en la actualidad ha sido menospreciada, pero que mantiene toda su vigencia en cuanto nos adentramos en nuestro universo interior. Así que el contacto podría ser algo imaginativo, pero no falso, ya que proviene de una parte de la realidad que se manifiesta a través de la imagen y su reflejo en nuestra mente.

La versión de la psicología del inconsciente

Para Carl Gustav Jung (1875-1961), el gran psiquiatra suizo fundador de una rama muy fecunda del psicoanálisis, el ser humano es una entidad psíquica muy compleja, en continuo cambio y evolución. Jung entendió que la propia estructura de la psique está conectada de alguna manera con algo más amplio, que denominó inconsciente colectivo, y que podríamos definir como el conjunto de saberes, sentimientos, ideas o rituales que el ser humano ha ido construyendo a lo largo del tiempo. Este inconsciente colectivo se puede entender también como la "mente de la humanidad" y configura un espacio psíquico al que podemos acceder a través de nuestros sueños, en estados de meditación o en un plano menos positivo, a través de la psicosis o la ingestión de drogas.

Lo que el enfermo mental o el adicto viven como una pesadilla, es para la persona sana que conecta a través de la meditación o el ritual, un nivel de realidad fascinante y creativo. Como podemos entender, la visión de Jung difiere de la idea tradicional al creer

que los seres que habitan la dimensión del "otro lado" no son realmente espíritus vivos, dotados de una naturaleza independiente a la nuestra, sino la plasmación en nuestra mente del contenido de la mente universal del ser humano. Las figuras de los maestros no tienen más vida que la que pueden tener los personajes que pueblan nuestros sueños, pero no por ello dejan de ser menos importantes que éstos.

Lejos de descorazonarnos con esta idea, podemos extraer de ella un aprendizaje importante. Todo lo que llega a nuestra conciencia pasa por filtros interiores. Si acaso existe una dimensión real, habitada por seres reales e independientes de nosotros, o si se trata de una conexión con figuras psíquicas, las imágenes que nos llegan de ellos deben pasar por el tamiz de nuestra conciencia. Este hecho supone una modificación importante, ya que no vemos las cosas como son, sino como somos. Tenemos que entender que, por ejemplo, nosotros no vemos con nuestros ojos, sino con nuestro cerebro, y que aunque los sentidos nos digan lo contrario, no existe una realidad objetiva más allá de nuestra conciencia. ¡Ni siquiera podemos estar seguros de que el mundo material existe!

Llegados a este punto ¿qué podemos hacer con todo esto que ya conocemos? ¿Abandonamos el camino que lleva al conocimiento interior y caemos en el nihilismo? Pues no.

Sea cual sea la naturaleza última de la realidad, sea cual sea el origen de los maestros, nosotros vivimos en este mundo tridimensional, nos relacionamos con él y con las personas que forman parte de él. Esta es nuestra realidad aquí y ahora. Pero además de esta realidad, existen otros planos de existencia en los que podemos conectar con seres que ofrecen enseñanzas y curación. Si esos seres son reales en ese mundo o no, no debería

ser una cuestión importante. Así que si para ti los maestros son seres espirituales reales, si son dáimones que muestran la conexión con el mundo de la imaginación, o si son producciones del inconsciente colectivo, es una creencia respetable y válida para ti. Lo importante es que el contacto con esa otra realidad sea efectivo y que tenga un resultado positivo en tu vida.

Ahora bien, como es muy posible que el contacto con los maestros modifique en todo o en parte esa visión de la realidad, te animo a que leas y realices los ejercicios que se muestran en la siguiente parte de este libro. En ellos, aprenderás a reconocer tus propias ideas y creencias, de manera que sepas reconocer qué es lo que esperas de la conexión y puedas también descubrir, con el tiempo, qué aspectos de tu percepción han experimentado variaciones.

De dónde vienes y adónde vas

Sistemas de creencias y de normas

Los ejercicios que vamos a desarrollar en las próximas páginas son de carácter teórico y te conducirán a realizar algunas reflexiones importantes acerca del camino que vas a emprender. Cuando alguien se embarca en un camino de manera voluntaria, conviene saber por qué y sobre todo para qué sigue esa vereda y no otra. ¿Qué es lo que te impulsa a buscar el contacto con tus maestros interiores? ¿Cuáles son tus ideas acerca de ellos? ¿Qué esperas obtener? Estas son algunas de las cuestiones que abordaremos a continuación. Así, tu búsqueda estará mejor orientada y sobre todo, sabrás qué es lo que buscas y podrás reconocerlo cuando lo encuentres.

En este sentido, es muy importante reconocer cuáles son nuestras creencias esenciales y en qué normas de comportamiento hemos sido educados. Esta información es relevante, puesto que muestra el marco mental del que partimos. De manera ideal, tu contacto con los maestros tendrá que ampliar ese marco mental. Así, dentro de un tiempo, cuando tu relación con tus guías internos sea fluida, quizás desees volver a lo que has escrito en estas páginas. Seguramente descubrirás cómo se ha ampliado tu mente en el proceso.

Podemos imaginar los sistemas de creencias y de normas como

una serie de círculos concéntricos que tienen como centro a la persona. El círculo más externo corresponde con las creencias y normas sociales. A continuación podemos observar las creencias y normas familiares. Al final, llegamos a las creencias y las normas personales.

Ninguna persona puede vivir ajena a estas influencias, puesto que están grabadas de manera indeleble en nuestro mundo subconsciente. Precisamente, y por una de esas paradojas tan habituales en el ser humano, cuanto menos conciencia tenemos de nuestros sistemas de creencias adquiridos, tanto más poder tienen sobre nuestra conducta. La manera de liberarnos de estas influencias, o al menos, de vivir con ellas de un modo más positivo e integrado, consiste en hacerlas conscientes, en entenderlas.

Veamos brevemente en qué consisten estos tres sistemas de creencias.

Creencias y normas sociales. Provienen del lugar en el que hemos nacido y nos hemos desarrollado y están influidas por lo que podemos llamar el "espíritu del tiempo" (*zeitgeist*) en el que nos ha tocado vivir. Así por ejemplo, no es lo mismo nacer en el norte de África que en Europa Central; y no es lo mismo nacer en la España en el siglo XX, que haber nacido en el mismo lugar en el siglo X.

Aunque cada país, y cada región dentro de cada país, tiene sus propias características, es cierto que existen unas ciertas creencias que son comunes a nuestro mundo occidental del siglo XXI. Una de ellas es la creencia en la capacidad de la ciencia para explicar de modo objetivo la realidad. Por más que esta sea una idea bastante discutible (la ciencia no es nunca neutral, y ni siquiera todo lo que se etiqueta como "ciencia" resiste siempre un

análisis riguroso), es algo que se acepta sin discusión por la mayor parte de las personas. Por supuesto, la ciencia sigue siendo válida para entender y explicar muchos de los fenómenos de la naturaleza, pero no es la única vía para entender la realidad y en algunos aspectos, ni siquiera la más válida.

Otra idea común de nuestro tiempo es la creencia en que la sociedad solo puede avanzar gracias a un continuo crecimiento económico. Ni los límites de la sociedad, ni los del planeta parecen ser tenidos en cuenta en esta ecuación. La idea de armonizar nuestro deseo de bienestar con el equilibrio ecológico y con la supervivencia (gravemente amenazada) de las generaciones futuras, es algo que se nos antoja lejano. Sin embargo, el cambio climático es una realidad irreversible que nos está afectando ahora mismo, y existe un consenso claro de que la voracidad del ser humano es responsable directa de esta catástrofe.

Por otra parte, existen elementos más positivos en el *zeitgeist* de nuestro tiempo, como la idea de que todos los seres humanos debemos ser considerados iguales en derechos, o el concepto de que es mejor el gobierno de la mayoría que vivir bajo la tiranía de un solo hombre.

Como este tipo de creencias sociales son algo más vagas y tienen un carácter más genérico, en este libro no nos ocuparemos de analizarlas a fondo, aunque sí lo haremos con los otros dos círculos concéntricos que se desarrollan a continuación.

Creencias y normas familiares. Se generan no sólo en contacto con nuestros padres y hermanos, sino en conjunción con todo aquello que recibimos de nuestros antepasados como un legado. Por ejemplo, si varias mujeres de la familia (abuelas, tías o la madre), han sufrido el abandono de sus maridos, es muy

posible que la hija reciba la idea de que los hombres no son de fiar. Estas creencias y normas son muy poderosas y pueden ser exploradas a través del trabajo psicogenealógico.

Creencias y normas personales. Éstas se van construyendo a medida que cada individuo desarrolla su propia vida. Así, si bien en los primeros años de la existencia, las creencias están totalmente influidas por el ambiente social y familiar, a medida que nos vamos desarrollando comenzamos a crear nuestros propios sistemas de creencias que validan o cuestionan aquello que hemos recibido del entorno o del clan. Así por ejemplo, si una mujer ha recibido la idea de que los hombres no son de fiar pero tiene la fortuna de construir una relación madura con un hombre comprometido con ella, puede cuestionar la creencia recibida y generar en su interior un nuevo paradigma en las relaciones con el sexo masculino.

A continuación vamos a empezar a analizar cuáles son las normas y creencias familiares y personales que pueden estar actuando sobre tu vida presente, sea de un modo consciente o inconsciente. Ten en cuenta que este proceso de descubrimiento es largo, y que quizás en un primer momento no vas a poder encontrar todos los datos que son necesarios. Concédete tiempo y vuelve de vez en cuando a estas preguntas, reelaborando tus conclusiones. Intenta responder con sinceridad a las cuestiones, teniendo en cuenta que no tienes por qué compartir tus respuestas con nadie.

Aquí no vamos a intentar desarrollar ninguna teoría o explicación acerca de los temas que surjan, ya que es algo que se sale completamente fuera de los límites de este libro. Simplemente se trata de componer el cuadro de tu vida interior para que, con el tiempo, puedas entender cómo los maestros te han ayudado a

mejorarlo. Si quieres realizar un análisis psicogenealógico más profundo de todas estas cuestiones, te remito a mi libro: "Cómo sanar tu árbol genealógico".

En este cuestionario, algunas preguntas están relacionadas con los roles de género que se dan en tu sistema familiar, por lo que debes contestarlas de acuerdo a cuál sea tu sexo. Cuando se pregunta por la familia, siempre nos estamos refiriendo a tu familia de origen, es decir, padres y hermanos, excepto que se especifique lo contrario. Así que si lo deseas, toma papel y bolígrafo y comienza a contestar.

¿Qué significa en tu familia ser un buen hombre o mujer?

¿Con qué persona de tu familia te identificas (puede ser un antepasado que no conocieras personalmente)? ¿Qué características tenía o tiene esa persona?

¿Qué características positivas y negativas destacas de tu padre?

¿Qué características positivas y negativas destacas de tu madre?

¿Cómo definirías la relación de pareja de tus padres?

Si tienes hermanos ¿cómo eran las relaciones con ellos en tu infancia? ¿Y cómo son en la actualidad? ¿Qué ha cambiado y qué permanece?

¿Qué ideas recibidas a través de la familia siguen siendo válidas para ti?

¿Qué ideas familiares han dejado de ser verdaderas a la luz de tus experiencias?

¿Qué concepto se tenía en tu familia de la libertad? ¿Era diferente para hombres y mujeres, y si es así, en qué medida te afectó eso?

¿Temas como la religión o la espiritualidad eran importantes en tu

familia? Si la respuesta es positiva ¿en qué sentido?

¿Eres una persona religiosa en la actualidad? ¿Cómo definirías tu visión de la espiritualidad en unas pocas frases?

¿Existía en tu familia un concepto del destino?

¿Qué opinaría tu familia de origen de tu búsqueda interior? ¿Y qué opina tu familia actual (pareja e hijos, si los tienes)?

Las expectativas

Otro elemento importante antes de entrar a valorar los distintos métodos de conexión con nuestros maestros consiste en explorar cuáles son tus expectativas acerca del encuentro. Es necesario reconocer qué es lo que deseamos, ya que la realidad quizás no se aproxime a nuestros sueños, o quizás los sobrepase.

En ocasiones, las expectativas que se tienen son tan elevadas que nos resulta imposible valorar los pequeños avances que vamos dando por el camino. En otras, en cambio, se ve tan difícil el encuentro que uno mismo acaba poniéndose trabas que impiden que la conexión se realice. Tener unas expectativas razonables es, por tanto, de gran ayuda.

Te pido en este ejercicio que valores, a través de varias preguntas, cuáles son las ideas previas que tienes acerca de la comunicación con tus maestros interiores. Esta información será necesaria para que valores cada una de las prácticas que se proponen en las páginas siguientes de este libro. Al finalizarlo, y sobre todo cuando tengas las primeras experiencias de contacto, seguramente volverás a reflexionar sobre todo lo aquí escrito. Algunas de las ideas que tienes ahora se verán reforzadas en ese momento, y otras seguramente modificadas. Pero es necesario saber desde dónde se parte y hasta dónde se desea llegar.

Toma de nuevo papel y algo para escribir, y dedica un tiempo a reflexionar sobre estas ideas. Anota tus respuestas con la mayor sinceridad posible, sabiendo que son ideas provisionales y que algunas de ellas probablemente cambiarán con el tiempo.

¿Qué asocias con el término "maestros interiores"?

¿Qué crees que te pueden aportar?

¿Por qué medio o medios te gustaría entrar en contacto con ellos?

¿Crees que en este momento tienes la capacidad de lograr esa conexión? ¿Por qué?

¿Tienes alguna idea preconcebida acerca del tipo de maestros con los que te puedes encontrar, sus características físicas, su origen, su sexo, su edad?

¿Crees que, con el conocimiento que tienes en este momento, podrías diferenciar un mensaje de los maestros de cualquier otra idea que llegue a tu mente?

¿En qué sentido piensas que puede cambiar tu vida si entras en contacto con tus maestros interiores?

Los primeros pasos en el camino

Aprender a ser un canal limpio

En este capítulo te mostraré diversas técnicas de limpieza energética que te aconsejo que empieces a poner en práctica hoy mismo. Con el tiempo, descubrirás, qué métodos son más apropiados para ti, pero debes probarlos todos para poder saber cuáles se ajustan mejor a tu forma de ser y a tu estilo de vida.

Todas las técnicas aquí descritas son de probada eficacia, y si te decides a incorporarlas a tu vida cotidiana, descubrirás cómo se van disolviendo muchos de los bloqueos que puedan impedir tu conexión con el "otro lado". Evidentemente, estas técnicas mostrarán su poder de manera más o menos rápida en la medida en que tu campo energético esté más o menos limpio de origen.

Las principales vías de contaminación de nuestro cuerpo energético son las siguientes.

Personas que absorben nuestros recursos de manera consciente o inconsciente. Estos son los famosos "vampiros psíquicos", que ciertamente existen, aunque conviene hacer alguna aclaración al respecto. En realidad, todos podemos ser vampiros psíquicos y con seguridad lo hemos sido alguna vez en la vida. Los procesos de crisis vital suelen convertir a las personas en seres necesitados, que absorben mucha más energía de la que

dan. Por ese motivo, cuando alguien está pasando por un grave conflicto, como una separación, la pérdida de un ser querido, la ruina económica, etcétera, es vital que acuda a un terapeuta cualificado para no ser una carga muy pesada para sus familiares o amigos. Fuera de estos casos, es fácil reconocer a una persona que roba nuestra energía de manera continuada porque suelen ser individuos victimistas, que siempre tienen algo de lo que quejarse. Son las personas que nos agotan física, mental y emocionalmente, que se sienten mejor a medida que nosotros nos vamos sintiendo peor en su presencia. El mejor remedio para ellos es mantenerlos tan lejos como sea posible.

Lugares patógenos, como pueden ser aquellos que están contaminados física o energéticamente (lugares con antenas, transformadores, centrales químicas, eléctricas, etcétera). También los sitios donde se concentra energía negativa procedente del subsuelo, sea por causa de fallas, corrientes de agua, etcétera. Es importante pasar el menor tiempo posible en esas zonas y realizar limpiezas energéticas de manera regular.

Relaciones personales negativas. Muchas personas, en busca del cariño, se enredan en relaciones problemáticas, donde sufren abusos físicos, verbales o emocionales. La promiscuidad sexual o mantener relaciones íntimas con personas negativas, es también una fuente de grandes problemas, especialmente para la mujer, que tiene un papel receptivo en el sexo. Cuidar una relación estable con una persona que nos ame y nos respete, es la mejor forma de reparar esta fuente de conflictos.

Ataques psíquicos. Aunque no son tan frecuentes como algunas personas creen, ciertamente existen rituales de magia negra que pueden afectarnos. En general, uno puede sospechar que está siendo víctima de uno de estos ataques si ha estado en

contacto con personas que usan la magia o se interesan por ella. Por supuesto deben ser personas sin escrúpulos, pues no todo el que estudia la magia se atreve a aplicarla en su aspecto más siniestro. También existen los ataques inconscientes, en los que alguien, sin poder ni conocimientos, piensa mal de nosotros y nos provoca cierto daño, aunque de pequeño calibre. En todos estos casos conviene realizar trabajos de protección y limpieza, pero sobre todo, quitar importancia a estos problemas, puesto que el mayor daño que podemos sufrir es el de caer en la obsesión. Como digo, muy pocas personas nos pueden hacer daño de verdad y aun así, si llevas una vida sana y en armonía espiritual, no hay nada en ese mundo oscuro que te pueda afectar. La divinidad es infinitamente más poderosa que cualquier hechicero.

Excesos vitales, estrés y agotamiento. El ritmo de vida que llevamos nos hace perder energía de manera constante, sobre todo porque vivimos en lugares alejados de la naturaleza salvaje, donde la calidad del aire no es óptima y donde estamos envueltos en la prisa y en mil estímulos que distraen nuestra mente. La televisión, internet y otros medios de comunicación pueden ser especialmente nocivos si no se usan bien, como veremos más adelante.

Aquellas personas que estén en contacto permanente con individuos que absorben su energía o con personas negativas o con graves enfermedades, tendrán su campo áurico más debilitado y sucio, por lo que es evidente que no les bastará con un baño de sal para estar completamente limpios. En estos casos se requiere perseverancia y algo de paciencia. Vivir en zonas contaminadas física o energéticamente, alimentarnos mal, consumir drogas, haber tenido relación con magia negra o rituales destructivos, o simplemente tener una predisposición al

pensamiento negativo, pueden ser fuentes de contaminación áurica que tardarán un tiempo en limpiarse.

Limpiar nuestro cuerpo energético, así como el lugar en el que pasamos la mayor parte del tiempo es una práctica esencial para poder convertirnos en un canal en el que se pueda manifestar con más claridad el mensaje de los maestros. Si no comprendes esto, imagina que eres un conducto por el que debe pasar una corriente de agua pura. Si el conducto está sucio, el agua se contaminará y no será apropiada para el consumo.

Una persona que no lleve una vida sana, que no limpie su cuerpo energético de vez en cuando y que no mantenga unas buenas relaciones consigo misma y con todo lo que le rodea, nunca será un buen canal por el que se pueda deslizar un agua limpia.

Esta agua pura, el mensaje de los maestros, no llega a nosotros de manera directa. Como bien explican los médiums espíritas, las entidades benéficas que traen su mensaje y su energía para nosotros, no ocupan nuestro cuerpo, no nos "poseen", sino que se nos acercan en una especie de "abrazo energético". La persona que canaliza a los maestros y guías no pierde la conciencia, ni se deja habitar por nada externo. Simplemente entra en un estado de profunda relajación en el que las palabras, las imágenes y los sentimientos fluyen con naturalidad. Como cada uno de nosotros tiene sus propios filtros, el mensaje puede estar contaminado por todas estas influencias. Los ejercicios de limpieza, que debes realizar de manera habitual en tu vida, te permitirán ser un canal cada día más limpio, con menos filtros impuros, y por tanto más cercano a la energía amorosa de los maestros.

Limpiezas con sal

La sal es un elemento de limpieza energética de primer orden, que además puedes adquirir por muy poco dinero. A la hora de comprar sal para tus limpiezas hay dos recomendaciones que se deben seguir. En primer lugar, procura comprar sal pura de mar, sin aditivos de ningún tipo. Muchas sales del comercio están mezcladas con una sustancia que impide que éste se apelmace o se humedezca en exceso. En otros casos, a la sal se le añade yodo, lo que se conoce como "sal yodada". Evita cualquier tipo de sal que contenga estos aditivos y comprueba que en la declaración de ingredientes figure como único compuesto, sal pura de mar. La denominada "sal rosa del Himalaya" puede ser un sustituto adecuado de la sal marina. En segundo lugar, te recomiendo que separes la sal que usas para tus limpiezas energéticas de aquella que empleas para cocinar. Esto se debe a que la intención con la que usas una y otra es diferente, y conviene que en tu mente esté clara esta diferencia.

Los baños de sal son un método muy adecuado para limpiar energéticamente el cuerpo. Para realizarlo, puedes llenar la bañera con una buena cantidad de sal (dos o tres puñados generosos) e introducirte en el agua caliente durante media hora o más. También puedes usar la sal para frotar con ella tu cuerpo en la ducha. Para realizar correctamente esta limpieza, pon un poco de sal en el piso de la ducha, de manera que tus pies reposen sobre esa capa. Luego, humedece primero tu cuerpo bajo el chorro de agua y a continuación toma sal fina de mar en tu mano y frótate con ella por todo el cuerpo. Al estar húmedo, la sal se adherirá a él con facilidad. Actúa con delicadeza si tienes heridas, y por supuesto con las mucosas y zonas más sensibles de tu organismo. A continuación, vuelve a abrir la ducha y limpia toda la sal.

Si quieres hacer una limpieza más simple con sal, llena un cubo

hasta la mitad con agua tibia o caliente e introduce en ella un puñado de sal marina fina o gruesa. Siéntate frente al cubo e introduce los pies. Cuando sientas que el agua se ha enfriado, puedes sacarlos. Seca bien tus pies sin aclararlos y continúa con tus actividades.

Un método de limpieza muy simple, que es adecuado para aquellas personas que tienen que tocar a enfermos o que están en contacto manual con sustancias ponzoñosas, consiste en un lavado consciente de las manos. Por supuesto, comenzarás limpiando tus manos con jabón o cualquier producto limpiador o desinfectante que sea necesario para el caso. A continuación, deja correr el agua del grifo durante unos minutos mientras visualizas cómo el agua arrastra residuos energéticos. Puedes pensar, o decir en voz alta una frase como la siguiente: "elimino toda negatividad y dejo que el agua limpie mis manos de manera perfecta y completa". Si lo deseas, puedes frotarte las manos con sal, para reforzar la limpieza.

Otra forma de limpiar la energía del campo áurico consiste en llenar una botellita de spray con agua salada o agua de mar. Puedes reciclar un recipiente vacío de los que se usan para limpiar los cristales, convenientemente limpio, o bien comprarlo. Cada vez que sientas alguna carga o necesites renovar tu energía, lanza un poco de agua sobre tu cabeza, de manera que caiga como una lluvia fina sobre ti. No es necesario lanzar una gran cantidad, con una descarga de vez en cuando es más que suficiente. Este método es también apropiado para usarlo con los niños o las mascotas, ya que ellos lo aceptan como un juego y quedan limpios sin darse cuenta.

La limpieza nocturna con sal es otra técnica muy eficaz para ir despejando las energías más negativas del campo áurico, al

tiempo que garantiza buenos sueños. Para ello, llena un vaso con agua y vierte una cucharada sopera de sal marina. Sitúalo bajo tu cama cada noche antes de irte a dormir. El lugar más adecuado es hacia la mitad de la cama, para que coincida con la parte central de tu cuerpo. Si compartes el lecho con alguien, puedes animarle a que haga lo mismo en su mitad de la cama. Cada mañana debes quitar el vaso y verter el contenido por el inodoro. No olvides descargar la cisterna a continuación, para que el agua se lleve muy lejos toda la negatividad que estará presa en esa agua. Este ejercicio se puede realizar durante siete días, dejando unas jornadas de descanso y se puede repetir tantas veces como desees.

Limpiar rincones del hogar con sal es también una buena idea. Para ello coloca un tarro de cristal con agua y sal y un buen chorro de vinagre en aquellas esquinas o lugares donde sientas que es necesaria una purificación. Bajo el tarro debes poner un plato de cerámica. Ten cuidado si hay niños pequeños o mascotas, ubicando el tarro en un lugar al que no puedan acceder. No cambies este tarro durante siete días. Al cabo de ese tiempo, es posible que el contenido se haya vuelto negro o maloliente, lo que indica la densidad de las energías que ha atrapado. Coge entonces el plato, sin tocar el tarro y vierte ese bote con todo su contenido directamente dentro de una bolsa de basura. Sácala de inmediato fuera de tu casa para que los operarios de limpieza se la lleven lejos cuanto antes. El plato lo puedes lavar con abundante agua y lo puedes volver a utilizar para el mismo fin, pero no para comer ni para dar de comer a tus mascotas. Repite esta operación tantas veces como sea necesario hasta que la mezcla de agua, sal y vinagre, esté limpia.

Limpieza con el humo del incienso

La limpieza ritual con incienso es una de las prácticas más habituales en muchos ritos religiosos y mágicos a través del mundo. El incienso pertenece al elemento aire y tiene la capacidad de renovar el campo áurico cuando se utiliza correctamente. Para realizar esta limpieza, puedes usar incienso en varitas, en conos o en grano. En este último caso, necesitarás comprar carbones especiales que sirven para que este incienso prenda.

Las variedades de incienso que puedes usar para la limpieza son el natural, el incienso de sándalo o incluso el eclesiástico. También sirven los inciensos de palosanto o salvia, que tienen cualidades limpiadoras muy reconocidas desde antiguo. El palosanto se puede adquirir también en forma natural, como trozos de madera, que se encienden con una cerilla y se dejan arder un instante antes de apagarlos.

Si utilizas incienso en grano, necesitarás disponer de un incensario o bien de un plato de cerámica que luego no podrás utilizar para otro fin. Coloca un carbón en el fondo del recipiente y préndele fuego con una cerilla (nunca uses un encendedor). El carbón comenzará a chisporrotear de inmediato y en pocos segundos, arderá. Si la primera cerilla no enciende tu carbón prueba con una segunda o tercera, aplicando la llama siempre en el mismo punto, hasta lograr el calor adecuado para que prenda. Una vez que el carbón empiece a humear sopla con suavidad para que las brasas se extiendan y después de unos minutos, vierte una pequeña cantidad de granos de incienso sobre él. El humo se elevará de inmediato. No ahogues tu carbón con demasiado incienso, sino que debes ir echando pequeñas porciones de vez en cuando para mantener un flujo constante de humo.

Usar varillas o conos de incienso es mucho más simple. Colócalos sobre una superficie adecuada y prende fuego con una cerilla. Cuando se forme la llama, apágala con un soplido y deja que el incienso eche humo. Ten cuidado de no acercar ni situar tus conos o varillas sobre superficies de madera que puedan arder. Una vez hayas acabado tus ejercicios, asegúrate de que quedan situados en un lugar seguro hasta que terminen de arder.

Para realizar una limpieza con el humo del incienso se puede proceder de varias maneras. La más simple consiste en pasar el incienso alrededor de todo tu cuerpo, sintiendo cómo la negatividad se eleva con el humo y desaparece. Si tienes la posibilidad de hacer tus ejercicios con otra persona, deja que cada uno inciense al otro, sobre todo en zonas de difícil acceso como la espalda.

Otra forma de tomar el humo del incienso, que procede de antiguas prácticas espirituales, y que yo recomiendo más que la anterior, consiste en poner el incensario en el suelo y ubicarte de pie delante de él. Agáchate, y con las manos, atrae el humo a tu cabeza y a tu cuerpo. A continuación, da un paso adelante y con las piernas bien separadas, ubícate de pie sobre el humo, de manera que este se eleve a través de todo tu cuerpo. Permanece un rato en esta postura, teniendo cuidado de que tus ropas no entren en contacto con la llama del incienso. Luego das otro paso adelante y sientes cómo el fuego se eleva a través de tu espalda.

Cuando estés quemando incienso con fines de limpieza (no para aromatizar tu casa), debes mantener las ventanas abiertas. Esto hará que la energía negativa que se desprenda de ti o que esté almacenada en las esquinas de tu domicilio, pueda escapar. Al mismo tiempo, evitará que el humo pueda causar perjuicio a tus pulmones, ya que cuando se está quemando mucho incienso, y

especialmente si lo haces con carbones, se genera una gran cantidad de gases que no son buenos para la salud. Por supuesto, si tienes cualquier problema respiratorio debes abstenerte de quemar incienso en tu hogar.

Mente limpia y corazón limpio

Evita la televisión tanto como sea posible. La mayor parte de los programas son nocivos para la mente y acaban por crear estados emocionales muy negativos. Por supuesto, hay que huir de los programas de sucesos o los informativos, ya que traen una ración cotidiana de sufrimiento. Si deseas tener información acerca de lo que sucede en tu comunidad, tu país o el mundo, te recomiendo que leas la prensa o que te informes brevemente a través de la radio, ya que así evitas la sobreexposición a imágenes dramáticas que no aportan nada al conocimiento de la realidad.

Si lo piensas bien, la televisión muestra una porción muy pequeña de lo que sucede. Además, está el filtro de los periodistas que trabajan en el medio, y que muchas veces seleccionan aquellas noticias que crean más impacto emocional, dejando de lado temas más positivos que reportan menos audiencia. Si a esto le sumamos otro filtro tendencioso, el de las corporaciones que gestionan los medios y los intereses políticos, tenemos como resultado unos medios audiovisuales que actúan de manera sistemática contra la estabilidad mental y emocional de las personas, sembrando el miedo y el dolor.

Aunque no hay motivo para evitar el uso de Internet o redes sociales, deberías evitar ciertos contenidos poco edificantes que se propagan en esos medios. Las imágenes de violencia, la pornografía, los cotilleos sobre famosos y las noticias vacías

serían algo grave si solamente nos hicieran perder el tiempo. Pero es que su efecto va más allá de ser una distracción vacía. Detrás de muchos de estos contenidos podemos sospechar la existencia de proyectos de ingeniería social que pretenden llevar al ser humano a su dimensión más zafia y deshumanizada. La psicología sabe muy bien que una persona que no tiene control de sus impulsos es fácilmente manipulable, y lo que hacen este tipo de contenidos con nuestra mente es precisamente eso, convertirnos en adictos, necesitados de una dosis cada vez mayor de noticias basura o de imágenes cada vez más seductoras o impactantes.

Si quieres hacerte un buen favor, huye de todos esos contenidos y llena tu tiempo con buenas lecturas, música de tu agrado, momentos de meditación, aficiones constructivas y por supuesto con la compañía de tus seres queridos: pareja, familiares y amigos. Nunca hay que olvidar una cuestión, y es que la mejor manera de estar limpios y ser un canal adecuado para la expresión de energías positivas es tener una vida sana y equilibrada. Aquellas personas que no cometen excesos, que son optimistas y no se involucran con personas negativas, seguramente tendrán pocos motivos para sentirse necesitados de limpieza.

Limpieza de la ropa y el hogar

La ropa es nuestra piel más exterior, sirviendo como escudo ante la energía nociva, pero también recargándose con ésta cuando es demasiado intensa. Si estás en contacto con personas negativas o que drenan tu energía debes no sólo lavar tu ropa como ya haces normalmente, sino que es preciso limpiarla de estas influencias a un nivel más profundo. Para esto puedes recurrir de nuevo a la sal

marina, guardando bolsas de tela con esta sustancia en los cajones donde almacenas la ropa. Como la sal atrae la humedad ambiental, revisa con cuidado tus bolsas con frecuencia, para evitar que se formen pequeños charcos que puedan estropear tus prendas.

Una recomendación muy útil para mantener tu hogar libre de influencias negativas externas consiste en quitarte el calzado al entrar. Si es posible, también deberías cambiarte de ropa, dejando las prendas que has llevado a lo largo del día y sustituyéndolas por otras más cómodas que habrás dejado durante la jornada aireándose o entre bolsitas de sal. Si debes volver a usar alguna prenda al día siguiente, como por ejemplo, una chaqueta, conviene poner en su interior una bolsa de sal para que limpie toda la energía acumulada durante el día. Esto es especialmente necesario si trabajas en entornos donde hay tensión, mal ambiente o donde existen energías nocivas como las que causan los ordenadores, la contaminación química, los transformadores eléctricos, las antenas, etcétera.

Despréndete con regularidad de todo aquello que ya no utilizas. La ropa que hace más de un año que no te pones, los objetos usados o rotos, lo que ya no tienen interés para ti debe ser eliminado para que su energía gastada no forme parte de tu vida. Puedes vender, donar o regalar todo lo que no desees, o si está roto o en malas condiciones, entregarlo en los puntos de reciclaje adecuados. Como norma general, es muy conveniente hacer limpiezas periódicas del hogar de un modo profundo, recorriendo cada rincón y sacando todo lo que está en los armarios para su revisión.

Ventila la casa a diario. Incluso en los meses más fríos del año es conveniente abrir las ventanas al menos diez minutos al día para

que haya una correcta eliminación de agentes nocivos, tanto desde el punto de vista físico como energético. Si es posible, deja que la luz del sol entre en el interior del hogar tanto tiempo como sea posible, puesto que es un energizante y limpiador natural.

Realizar actividades placenteras en el hogar es una buena forma de llenarlo de energía positiva. Bailar, cantar, reír y disfrutar con los seres queridos ayuda a que la energía negativa salga de nuestro cuerpo y de nuestro hogar. En general, el disfrute sano, que excluya el uso de cualquier sustancia que altere el estado de ánimo, como puede ser el alcohol o las drogas, sirve muy bien a este propósito. Oír música que eleve el ánimo es una buena manera de mejorar el humor sin necesidad de recurrir a ninguna ayuda química.

También es positivo tener muchas plantas en casa, aunque no en el dormitorio. Cuidar del jardín si tenemos uno, o tener ramos de flores vivas en los lugares en los que pasamos mucho tiempo, es muy adecuado. Emplear lámparas de sal del Himalaya, encender velas con frecuencia y disfrutar de la compañía de alguna mascota, son también ayudas muy necesarias.

Evitar las fuentes de contaminación electromagnética

Hoy en día resulta casi imposible liberarnos de la influencia de ciertas fuentes de contaminación, como pueden ser las ondas de radiofrecuencia, ya que literalmente estamos invadidos por ellas. Aun así, resulta muy recomendable desconectar todas las fuentes de emisión cercanas, sobre todo en las horas nocturnas, que es cuando el cuerpo puede dedicar un tiempo para la regeneración. Apagar el wifi, los teléfonos inalámbricos, y desconectar ciertos

aparatos como las radios que no funcionen a pilas o la televisión, es una buena práctica. En el caso de tener aparatos en el dormitorio, lo más recomendable es sacarlos fuera de esa habitación, o si no se desea, al menos desconectarlos de la corriente antes de dormir.

Por supuesto, el teléfono móvil o celular, debe estar fuera de la habitación para dormir, y es muy recomendable apagarlo durante las horas nocturnas. Aunque muchas personas lo mantienen junto a la cama, o lo que es peor, bajo la almohada, con el pretexto de usarlo como despertador, es mucho más sano comprar un despertador de pilas y tenerlo junto a la cama. También es apropiado evitar determinados tipos de iluminación, como las denominadas "bombillas de bajo consumo" o los fluorescentes, y sustituirlas por luces de led.

Por último, una recomendación final con respecto a la limpieza energética: sigue una práctica cotidiana de limpieza pero no dejes que este tema te obsesione. En nuestra vida actual es inevitable toparse con muchas fuentes de contaminación: el contacto con diversas personas, las radiaciones electromagnéticas, los lugares nocivos, etcétera. Pero la mayor contaminación que podemos padecer proviene de nuestra mente. No caigas en comportamientos paranoicos y limítate a limpiar tu cuerpo áurico con la misma naturalidad con la que atiendes a la limpieza de tu cuerpo físico. Más allá de eso, procura vivir una vida sana y positiva, ya que esa es la mejor barrera contra influencias nocivas de cualquier tipo.

Los sonidos de relajación

Para ayudarte en el desarrollo de las meditaciones que se explican a lo largo de este libro he creado una serie de sonidos de relajación que permiten alcanzar estados meditativos muy profundos. En muchos ejercicios recomendaré un sonido específico a utilizar, pero en caso de que no sea así, eres libre de usar aquel que más te guste. Por supuesto, puedes aprovechar estos sonidos para tus propias meditaciones o prácticas espirituales de cualquier tipo. Si en cambio quieres prescindir de ellos, te recomiendo que hagas las meditaciones en silencio, o con una música de fondo muy suave, de ritmo lento y que no contenga voz humana.

Todos los sonidos de relajación que se utilizan en este libro han sido creados por mí y por tanto puedo garantizar plenamente que su contenido se ajusta a lo que se describe en cada descripción. Usualmente, cada uno de los sonidos contiene al menos dos capas sonoras. La capa superior, que es la que se escucha con claridad muestra sonidos naturales reales (la lluvia, el mar, el fuego, etcétera). Los sonidos naturales pertenecen a la librería gratuita de OrangeFreeSounds.org.

La segunda capa de sonido, que está grabada a un volumen muy inferior, está creada con tonos binaurales que he sintetizado personalmente. Los sonidos binaurales se basan en una característica de nuestro cerebro, que es la capacidad de acompasar su funcionamiento con cualquier ritmo que esté entrando por nuestros oídos. Así, si podemos introducir una frecuencia muy baja por el canal auditivo, nuestro cerebro entrará

también en una frecuencia lenta de funcionamiento, lo que favorece los estados de relajación y meditación profunda.

La dificultad a la hora de crear estos sonidos se debe a que nuestro cerebro funciona en un rango de ondas muy lentas, que son imperceptibles por el oído humano. Así por ejemplo, el nivel de relajación más superficial, que se denomina "ondas alfa", puede hacer que nuestro cerebro funcione a unos ocho ciclos u oscilaciones por segundo. Niveles más profundos, que se asocian con la meditación, pueden descender a cuatro o incluso dos ciclos por segundo. Como no es posible para el oído humano percibir una onda sonora que oscile a esos niveles tan lentos, se utiliza otra capacidad de nuestro cerebro que consiste en "restar" dos frecuencias diferentes que entren por cada uno de nuestros oídos, generando una tercera onda interna que equivale a dicha resta. Para explicarlo con más claridad, si introducimos por ejemplo un sonido puro de 400 ciclos por el oído derecho y otro de 404 por el oído izquierdo, en el interior del cerebro se genera una tercera onda de 4 ciclos por segundo. Esta es la forma en que se generan los sonidos binaurales que utilizaremos.

En las culturas tradicionales, es frecuente usar instrumentos como el tambor o las maracas para inducir estados de relajación. Un ritmo habitual para tocar estos instrumentos consiste en golpear el tambor o agitar las maracas unas 180 veces por minuto, lo que crea un ritmo de tres ciclos por segundo, capaz de producir estados de relajación y meditación muy profundos. Estos son los sonidos que se utilizan en las grabaciones del maestro Michael Harner o las de Michael Drake.

A la hora de crear los sonidos de relajación con base binaural que utilizaremos en este libro no se utiliza música ni voz humana, tan solo sonidos recogidos en la naturaleza y tonos binaurales

generados por el autor. Estos sonidos tienen una ventaja adicional sobre el silencio, y es que permiten aislarnos acústicamente del entorno. Para que sean realmente efectivos, deben ser escuchados con auriculares, ya que su reproducción a través de altavoces hace que se pierda el efecto binaural.

Todos estos sonidos se distribuyen gratuitamente a través de Internet bajo una licencia Creative Commons 4.0, y no es preciso adquirir este libro para poder usarlos. Por tanto, eres libre de descargarlos, escucharlos, almacenarlos en cualquier dispositivo y compartirlos con quien desees, siempre que sea sin ánimo de lucro. Son gratis para todos y para siempre.

A continuación voy a describir los sonidos disponibles a la hora de escribir este libro. En cada caso adjunto un Código QR para su descarga directa a través de teléfonos móviles, así como enlaces de texto si quieres usar ese método para bajarlos a través de cualquier dispositivo conectado a Internet. Todos los sonidos tienen una duración de 15 minutos.

Puedes enlazar a todos los archivos y descargarlos también en formato comprimido en la página web de este libro: http://octaviodeniz.com/libro-maestros.html

Relajación junto al fuego

Este sonido de relajación nos conduce directamente a la presencia calmante de una fogata. El fuego es un elemento de relajación bien conocido desde la antigüedad, ya que el ritmo oscilante de una hoguera y sus sonidos característicos generan una calma que nos retrotrae a tiempos remotos, en donde el fuego era un factor de seguridad frente a los animales nocturnos. Puedes

usar este sonido para imaginar la presencia de tus maestros en torno al fuego, o simplemente para sentir la protección de las llamas y su efecto hipnótico sobre tu mente. El sonido de relajación junto al fuego consta de tres capas. La primera, que es fácilmente audible es el propio sonido de la hoguera. La segunda consiste en un tono binaural de bajo volumen de dos ciclos por segundo. Además, se ha añadido una capa de ruido blanco para minimizar ruidos exteriores.



http://octaviodeniz.com/audio/binaural/medita-hoguera.mp3

Una jornada en la playa

Para muchas personas, el sonido del mar construye una de las melodías más relajantes posibles. El vaivén de las olas nos trae recuerdos de buenos tiempos, de vacaciones, de relajación y de experiencias positivas. Además, esa cadencia natural del oleaje se relaciona muy bien con las ondas del cerebro, trayendo calma a la mente agitada. En este sonido de relajación, tus pasos te llevan hasta la misma orilla del mar. Allí, puedes sentarte durante unos minutos a escuchar el romper de las olas, así como el sonido de algunas gaviotas. En esta playa tranquila puedes descansar durante quince minutos hasta que llegue el tiempo de regresar por donde has venido. Este sonido de relajación se construye con una capa sonora donde oyes tus pasos, el mar y las aves. La capa de sonido binaural, trabaja a 2 ciclos por segundo. Se ha incluido también ruido blanco.



http://octaviodeniz.com/audio/binaural/medita-playa.mp3

Calma junto al río

El sonido de una corriente de agua, como puede ser la de un arroyo o un río tranquilo, tiene también una gran capacidad para calmar nuestra mente y nuestro cuerpo. En esta grabación te presento el sonido de un río que comienza siendo un pequeño manantial para convertirse posteriormente en un alegre arroyo de

montaña. Bajo este agradable sonido, he añadido dos capas de ritmos binaurales. La primera está generada para crear un tono continuo de 4 ciclos por segundo. La segunda, expresa un tono continuo de 2 ciclos por segundo. Además, hay una capa sonora de ruido blanco que ayuda a borrar ruidos externos. Estas pistas de sonido están grabadas a un nivel sonoro inferior, para que no resulten molestas, aunque sean perceptibles por la mente inconsciente.



http://octaviodeniz.com/audio/binaural/medita-rio.mp3

Escuchando la lluvia

Otro de los sonidos naturales que ayudan a alcanzar una relajación profunda es el de la lluvia, sobre todo cuando la escuchamos caer desde la tranquilidad de nuestro hogar. En esta grabación te invito a oír este sonido durante 15 minutos para que puedas disfrutar de la lluvia en tus sesiones de meditación. La capa de sonido binaural resuena aquí a ocho ciclos por segundo, lo que permite alcanzar un nivel de relajación física y mental bastante adecuado para despejar la mente e incluso para incitar al sueño si lo oyes antes de dormir. Además, se ha añadido una capa de ruido blanco que facilita la relajación.



http://octaviodeniz.com/audio/binaural/medita-lluvia.mp3

Danzando con el viento

Los vientos nos arrastran a un estado de profunda meditación gracias a este sonido cuya duración es de 15 minutos. En este sonido se escucha el viento, y junto a él, puedes oír el canto de los pájaros. Acompañando al viento, oirás el murmullo de las campanas de madera que se mueven gracias a él. Esta grabación

contiene tonos binaurales a seis, cuatro y dos ciclos por segundo, que facilitan una profunda relajación mental.



http://octaviodeniz.com/audio/binaural/medita-viento.mp3

Una tarde en el campo

La conexión con el elemento tierra se puede alcanzar gracias a este sonido de relajación que combina elementos del mundo

natural tales como el canto de los pájaros, el viento o los sonidos de algunos insectos. Gracias a este sonido puedes imaginar que estás en una zona de pradera, o bien en un bosque, y disfrutar de todo lo que la naturaleza regala a tus oídos. La parte binaural comprende dos tonos a dos y cuatro ciclos por segundo, para inducir un estado de profunda meditación.



http://octaviodeniz.com/audio/binaural/medita-tierra.mp3

Ritmos chamánicos de Michael Drake

El músico y autor Michael Drake ha publicado unos ritmos chamánicos que puedes escuchar o descargar de manera gratuita en la Red a través de la página Internet Archive. En concreto, los ritmos que ha compartido Drake están creados a partir del sonido de unas maracas, un instrumento primitivo muy utilizado por chamanes de todo el mundo. Junto a este sonido rítmico, que está percutido con un ritmo adecuado para la inducción de viajes al mundo interior, podemos escuchar el cantar de otro instrumento musical ancestral, la bramadera, que produce un tono similar a un zumbido. La grabación dura quince minutos e incluye al final un "tono de regreso", en el que se toca la maraca de manera diferente para indicar al viajero que es momento de terminar la experiencia.



https://archive.org/details/ShamanicJourneyRhythmsVolume1

Para finalizar este capítulo, te recomiendo que descargues estos sonidos y los escuches uno por uno para que tu oído se familiarice con ellos. Cuando los oigas por primera vez, no es necesario que realices ninguna práctica especial de meditación ni de relajación, ya que eso es algo que desarrollaremos en el capítulo siguiente. De momento, se trata simplemente de que los oigas, de que reconozcas su naturaleza y veas cuál es el volumen adecuado para ti.

Como medida de precaución, no debes escuchar estos sonidos mientras realizas actividades que requieran cierta atención, como conducir o manejar máquinas o herramientas, puesto que tu mente puede entrar de manera espontánea en un estado de profunda relajación que podría ser incompatible con estas actividades. En cambio, puedes escucharlos mientras lees las páginas siguientes o al realizar actividades cotidianas del hogar. Además, no te recomiendo que realices ninguno de los ejercicios que se presentan en los próximos dos capítulos hasta que hayas realizado una escucha calmada de estos sonidos. De este modo, tendrás la preparación adecuada para poder realizar esas prácticas con las mayores garantías de éxito.

Prácticas de meditación

Una parte central de este libro corresponde a las técnicas de meditación y visualización que permiten a cualquier persona entrar en estados de conexión con la otra realidad. Así que dedicaremos este capítulo a aprender los rudimentos de la relajación, la meditación y la visualización. Como es lógico, todas estas técnicas requieren una cierta práctica para poder ser llevadas a cabo con la mayor eficacia, pero eso no quiere decir que sea necesario llegar a la maestría para empezar a disfrutar de sus beneficios. En su vertiente más positiva, provocan resultados desde el principio, por lo que te animo a comenzar a llevar a cabo estos ejercicios cuanto antes.

Si eres una persona con cierto dominio de este tipo de técnicas, puedes saltarte este capítulo y pasar directamente al siguiente, puesto que lo que se muestra aquí está destinado a aquellos que tienen poca o ninguna experiencia en lo que se refiere a la relajación y la meditación. Todos los ejercicios que se presentan en este capítulo se pueden realizar tantas veces como quieras.

Ejercicio de relajación física

Relajar el cuerpo es la puerta de entrada a los estados de meditación más profunda, de manera que para poder meditar, visualizar y contactar con realidades paralelas, has de dominar las técnicas de relajación física. Realmente es muy fácil calmar el cuerpo una vez que se han aprendido un par de técnicas y algún truco adicional, que voy a exponer a continuación.

La relajación del cuerpo físico se puede lograr prácticamente en cualquier postura, aunque las más favorables para las personas que están comenzando a adentrarse en estas técnicas son dos, la meditación en posición acostada y la meditación sentada en una silla. Por supuesto, si tienes cierta práctica en técnicas como el yoga, puedes usar posturas como la de piernas cruzadas, el semiloto o el loto completo. Pero si no conoces estas posturas, no intentes realizarlas a menos que tengas un buen instructor que te guíe paso a paso hasta su realización.

Para adquirir la postura de meditación acostada, simplemente debes tumbarte boca arriba en una cama de colchón firme o en una superficie adecuada, que no sea excesivamente dura ni blanda. Una alfombra como las que se usan en la práctica del yoga es muy adecuada para estos fines, pero si no dispones de una, y el colchón de tu cama es excesivamente blando, te recomiendo que extiendas varias mantas en el suelo y uses esta superficie. Acuéstate con los brazos extendidos a ambos lados del cuerpo y los ojos cerrados para centrarte en la respiración.

Intenta que el aire entre hacia la parte inferior de los pulmones. Para lograrlo, deja que tu abdomen (y no tu pecho) suba y baje en cada respiración. Hazlo de un modo lento, tranquilo, sin necesidad de hacerlo de un modo profundo ni forzado. Si te centras durante unos minutos en la respiración, lograrás que el cuerpo se relaje en gran medida.

En cambio, para poner tu cuerpo en la postura de meditación sentada, necesitas una silla de respaldo recto, cuyo cojín no sea demasiado blando. Permite que tus pies estén bien asentados en el suelo. No cruces las piernas ni las juntes en exceso, más bien sepáralas un poco. Pon tus manos sobre los muslos y observa que tus hombros no estén tensos. Esto es muy importante. En este caso,

también debes centrarte en la respiración, llevándola hasta el abdomen. Cierra los ojos y respira con calma durante un rato.

Cuando estés en la postura de relajación, sea acostada o sentada, comienza a observar tu cuerpo desde los pies hasta la cabeza. Empieza por los pies, sigue por las piernas, las rodillas y los muslos. Intenta sentir que los músculos de esa parte del cuerpo están relajados. Sube luego por la parte inferior y superior del abdomen, llegando hasta el pecho. Observa estas zonas y siente que están relajadas. Llegando hasta los hombros desciende por los brazos hasta las manos. Posteriormente sube por la garganta, la cara y la parte superior y posterior del cráneo. Relaja todos los músculos.

Si has realizado correctamente toda la secuencia, sin prisa y sin dejar de respirar abdominalmente, sentirás que tu cuerpo está muy pesado, especialmente en las extremidades. Si esto es así, puedes tener la seguridad de que has alcanzado un nivel de relajación física bastante profundo.

Cuando lo desees, puedes abrir los ojos y empezar a mover tu cuerpo con calma. Mueve las manos, los pies, los brazos y las piernas. Si estabas en posición acostada, gírate sobre un lateral y siéntate antes de levantarte. Nunca te levantes rápidamente después de un ejercicio de relajación o meditación, pues el cuerpo está dormido y podrías caerte. Deja que tu cuerpo se despierte con calma y recupera luego sus actividades y el ritmo normal de tu vida.

Relajación mental

La práctica de la relajación mental es una consecuencia de la relajación del cuerpo físico. Resulta muy difícil calmar la mente

cuando el cuerpo está tenso, ya que en ese caso, envía señales de alerta que la mente no puede ignorar. Por eso decimos que la calma física es el requisito previo para alcanzar la calma mental.

Para relajar la mente, debes primero realizar un ejercicio de relajación como el que se ha descrito previamente. Si lo deseas, puedes utilizar el sonido de relajación "Escuchando la lluvia", que contiene tonos binaurales que permitirán alcanzar con más facilidad un estado de calma mental más profunda.

Con ayuda de unos auriculares, empieza a escuchar el sonido mientras adoptas una postura de relajación física tumbada o sentada. En cuanto sientas que tu cuerpo está en calma, simplemente presta atención al sonido de la lluvia. Déjate envolver por él y no intentes imaginar nada. Cada vez que venga algún pensamiento a distraerte, no te preocupes por él, simplemente vuelve al sonido de la lluvia y verás cómo se disuelve por sí solo. En pocos minutos, notarás que toda tu atención está puesta en el sonido, así que permite que tu mente se libere de cualquier preocupación. Si sientes que tu mente se adormece o incluso si te duermes, no te inquietes. Quizá es que tu cuerpo está cansado y necesita echar una siesta.

Poco a poco, y mientras sigues escuchando la lluvia, intenta crear un espacio de oscuridad en tu mente. Siente que estás observando una pantalla negra, que ocupa toda tu visión. Esa negrura te envuelve y es muy agradable. Permanece dentro de ella hasta que el sonido acabe.

Cuando finalice tu experiencia, simplemente abre los ojos y sal de la relajación física con calma, como ya has aprendido a hacer. Si utilizas los sonidos de relajación que se presentan en este libro, sin duda observarás que es muy fácil alcanzar un buen nivel de relajación mental. Esta relajación es la base para el ejercicio que

se presenta a continuación, y que te recomiendo que hagas en una jornada posterior.

Visualización

Para realizar este ejercicio, te recomiendo que utilices el sonido de relajación "Una jornada en la playa". Como ya habrás escuchado, este sonido te presenta una pequeña narración sonora de un paseo meditativo junto al mar. Al principio, escucharás el sonido de tus pasos sobre la arena, acercándose hasta el borde mismo donde rompen las olas. Durante varios minutos, el sonido del mar inunda tus oídos, y puedes imaginar que estás de pie, en una postura relajada, o bien puedes pensar que te has sentado en la arena frente al mar. Al finalizar, tus pasos se alejan de la orilla dejándote una sensación fresca y agradable en tu corazón.

El ejercicio de visualización a realizar con este sonido es muy simple. Déjate llevar e intenta crear en tu mente las imágenes correspondientes a toda la experiencia. Si es posible, incluye en tu vivencia todos los sentidos corporales. Por ejemplo, puedes imaginar el olor característico del mar así como el sabor levemente salado que penetra por tu garganta. Visualiza las olas, el mar que se extiende hasta el infinito, observa el vuelo de las gaviotas. Siente bajo tus pies la humedad de la arena mientras caminas sobre ella, y por supuesto escucha el mar.

Cuando hayas terminado la experiencia, puedes, si lo deseas, tomar nota de tus sensaciones. No te preocupes si en algún momento tu mente divaga o si las imágenes no resultan totalmente nítidas. Cada vez que esto ocurra, vuelve al mar, vuelve a tu experiencia y comprende que estás aprendiendo y que si sigues practicando, cada vez lo harás mejor. Con ese ánimo positivo, tu

práctica será siempre más satisfactoria.

Ejercicios de limpieza mental

En este capítulo te ofrezco más ideas para mantener ese grado de limpieza que es necesario para conectar con los maestros y los guías interiores. En este caso vamos a utilizar técnicas que se relacionan con la meditación y la visualización, a diferencia de las relatadas en un capítulo anterior, en las que usábamos elementos naturales como la sal, las plantas o el incienso. Como ya hemos dedicado un pequeño espacio a abrir la mente a través de ejercicios de meditación sencillos, podemos centrarnos en estas prácticas espirituales que serán un complemento a las anteriores.

Visualización de limpieza

Los ejercicios que se exponen en este capítulo se pueden realizar con cualquiera de los sonidos de relajación que se han presentado anteriormente, así que utiliza aquel que más te guste para cada práctica.

Para realizar esta visualización de limpieza puedes adoptar una postura de relajación como ya has aprendido a hacer en el capítulo anterior. Deja que tus músculos se relajen y permite que todo lo que te rodea pase a un segundo plano. Entra en el estado de relajación mental, proyectando tu mente hacia una pantalla oscura.

Visualiza tu cuerpo tal cual se encuentra en este momento, sea acostado o sentado en una silla. Imagina que por encima de tu cabeza hay un punto de luz blanca muy brillante. Esta luz palpita

con intensidad al ritmo de la respiración, creciendo y decreciendo en intensidad mientras tu abdomen sube o baja con la entrada del aire. Puedes imaginar esa luz como una estrella, ya que representa a la estrella Polar, el punto del firmamento alrededor del cual gira la Tierra.

A continuación, siente que esa luz desciende a través de todo tu cuerpo. Mientras va bajando por tu cabeza, el tronco, los brazos, el abdomen y las piernas, observa cómo toda la negatividad, va descendiendo hacia la tierra. Toda esa energía oscura penetra en el interior de la tierra donde será reciclada y limpiada. Cuando todo tu cuerpo esté inundado de luz blanca, siente como esa luz comienza a irradiar hacia el exterior. Poco a poco, esa luz crea un escudo de protección alrededor de tu cuerpo.

A medida que tu cuerpo se protege, la sensación que te inunda es cada vez más positiva. Así que puedes imaginar a tu corazón latiendo con luz dorada. Siente cómo la luz dorada se mezcla con la luz blanca que te rodea. Si lo deseas, puedes extender ese escudo de luz a tus seres queridos, a tu hogar e incluso, puedes envolver al planeta con esa energía.

Cuando el sonido termine, puedes abrir los ojos, mover tu cuerpo con calma y volver de manera tranquila a tus actividades habituales. Puedes llevar a cabo esta visualización de limpieza cada vez que sientas que hay energía negativa en tu interior, o bien puedes hacerla de manera, dependiendo de cuáles sean tus necesidades.

Ejercicio para abrir el corazón

Este ejercicio te ayudará a dar más energía a tu corazón, abriendo el canal para que el amor se pueda manifestar, y

liberando cualquier obstáculo para la expresión de este órgano. A lo largo de la vida, todos acumulamos mucho dolor en nuestro corazón, que proviene de nuestras heridas emocionales, rechazos, tristeza o rabia contenida. Así que ahora es el momento de empezar a limpiar este órgano energético para que el amor comience a crear un puente entre esta realidad y la otra.

En el próximo capítulo trabajaremos con todos los chakras del cuerpo energético de un modo más amplio, pero de momento es suficiente con saber que tanto el corazón, como el vientre y el tercer ojo (el entrecejo) son centros de poder que es necesario limpiar y conectar para que la energía fluya con más facilidad, limpiándonos y proporcionando energía al cuerpo.

Adopta la postura de relajación tumbada y realiza algunas respiraciones profundas y calmadas mientras sueltas todos los músculos de tu cuerpo. Por tu mano izquierda sobre el vientre, a la altura del ombligo, y la mano derecha sobre el pecho, a la altura del corazón. Intenta que tus brazos estén lo más rejados posible, y que las manos descansen de manera natural sobre estos puntos.

Imagina a continuación un punto de luz en el centro de tu pecho. Esta luz puede ser blanca, rosada, dorada y de color verde. Pero sea cual sea el color que escojas, debes intentar verlo con la mayor claridad posible. Ese punto de luz crece al compás de cada respiración, volviéndose cada vez más fuerte, con un color más nítido y con una pulsación más intensa.

Una vez hayas establecido este punto de luz en tu pecho, imagina otro punto de luz sobre la zona de tu ombligo, aproximadamente. Esta luz es de color amarillo o anaranjado. Siente cómo esa luz crece también en intensidad y cómo su pulso se vuelve también más profundo a medida que respiras y te relajas.

Imagina que tus manos conforman un circuito de energía que recoge la energía del abdomen con la mano izquierda y la lleva a través de la derecha hasta el corazón. Siente que tu corazón se llena de poder con ese movimiento energético y deja que todo ese poder se libere a través del corazón. Permite que este movimiento llene todo tu cuerpo de amor y de energía.

Cuando lo desees, termina el ejercicio y si quieres, anota tus impresiones.

Conexión entre el tercer ojo y el corazón

Cuando hayas realizado el ejercicio de abrir el corazón, que te recomiendo repetir tantas veces como desees, puedes proceder a conectar el centro del amor con el entrecejo, que es la zona donde el ser humano se abre a la intuición y a la recepción de mensajes de otras realidades.

En un estado de relajación profunda, debes respirar de un modo lento y profundo, permitiendo que tu abdomen suba y baje con la entrada y salida del aire. Visualiza, del modo más realista posible, el universo por encima de tu cabeza. Siente también que el planeta Tierra está debajo de tus pies. Cada vez que entra el aire, la luz del universo entra en tu cuerpo. Cada vez que el aire sale, la energía de la tierra sube desde los pies. Permite que esta respiración se prolongue durante varios minutos.

Cuando sea posible, visualiza un punto de luz en tu entrecejo y otro en tu corazón. Cada vez que entra el aire, se activa el punto del tercer ojo. Cada vez que el aire sale, se activará el punto del corazón. Así, de un modo alternativo, sentirás cómo ambos centros energéticos se vuelven cada vez más fuertes, cada vez más vivos. La luz del corazón es blanca, rosada, dorada o verde.

La luz del entrecejo es blanca o de color violeta.

Siente cómo una corriente de luz conecta ambos puntos. Se trata de una línea de energía que une el tercer ojo y el corazón. Visualiza este cordón luminoso cada vez más intenso, cada vez más fuerte. Tu corazón está ahora activo, así como tu entrecejo.

Cuando llegues a un punto de fuerte conexión, puedes dar por terminado este ejercicio.

Limpieza a través del amor incondicional

Este poderoso ejercicio, que procede de la tradición budista, te ayudará a limpiar tu corazón de residuos energéticos asociados al dolor acumulado durante esta vida. Para ello utilizarás la imagen de varias personas que representan, respectivamente, a aquellos a los que nos resulta fácil amar, a los que nos provocan indiferencia y a los que nos cuesta amar. Si en alguno de estos tres casos no eres capaz de encontrar a alguien que represente esa situación, piensa en un personaje famoso o histórico que te provoque las reacciones adecuadas y utilízalo en tu trabajo.

Como en todos los ejercicios de visualización, debes realizar una relajación física previa, y si lo deseas puedes usar uno de los sonidos de meditación que se ofrecen en este libro.

Para comenzar, piensa en una persona que aprecies de verdad. Puede ser un familiar, tu pareja, o un buen amigo o amiga. Visualiza a esa persona delante de ti con la mayor claridad durante unos instantes. Si no te es posible realizar la visualización, piensa en su nombre. A continuación, envía sobre esa persona un rayo de amor muy intenso. Puedes imaginar ese rayo como una descarga de luz blanca, o como una corriente continua de energía. También puedes rodearla de luz blanca o

rosada, o si lo prefieres, imaginar que le estás dando un abrazo prolongado. Si la radiación de amor es suficientemente intensa, es posible que tu corazón se acelere, o incluso que derrames alguna lágrima. Si no llegas a esa intensidad no te preocupes, puesto que cada persona reacciona de manera diferente a este ejercicio.

A continuación, pon esa persona a un lado en tu imaginación y piensa en otro ser de tu entorno que no te provoque tanto amor, pero que tampoco te cause rechazo. Puede ser un compañero o compañera de trabajo, un familiar más lejano, o quien tú desees. De nuevo, sitúa a esta persona delante de ti e intenta visualizarla con el máximo detalle que sea posible, o bien piensa en su nombre. Envía a esta persona todo tu amor en la forma en que ya hiciste anteriormente. Como es posible que te resulte algo más difícil que en el caso anterior, pon todo tu empeño en enviar a este ser todo tu amor y no desistas hasta lograrlo.

En tercer lugar vas a elegir a una persona con la no tengas una buena relación, alguien que te haya hecho daño en el pasado o que no deseas que forme parte de tu vida presente. Esta persona debe ser visualizada del mismo modo que hiciste en los dos casos anteriores, con la mayor fidelidad que seas posible. De nuevo, si te cuesta ver a la persona, piensa en su nombre, pero intenta verla aunque esta parte del ejercicio te resulte desagradable. Es muy importante hacerlo así. Envía a esa persona todo tu amor, te cueste lo que te cueste, y no desistas hasta que puedas envolver a esa persona con tu luz blanca o rosada. Aunque las sensaciones físicas o emocionales sean poco agradables, debes hacerlo.

Para finalizar, observa a las tres personas que has imaginado de pie, frente a ti. Trae de vuelta tu amor y reintégralo en tu corazón. Siente cómo este órgano crece dentro de tu pecho, cómo el amor

llena todo tu cuerpo y da por finalizado el ejercicio.

Te recomiendo que uses de manera cotidiana todos los ejercicios de limpieza que se han mencionado hasta el momento, combinándolos de manera que se produzca una adecuada regeneración de tu campo energético. Como ya se ha comentado, la vida contemporánea nos expone continuamente a muchos tipos de contaminación, sea a través del contacto con múltiples personas, sea a través de radiaciones electromagnéticas, contaminación ambiental, control mental a través de los medios de comunicación y probablemente a través de muchos otros sistemas que ignoramos. Por este motivo, es más importante que nunca mantener una práctica regular de limpieza energética, eso sí, sin caer en las obsesiones ni en pensamientos negativos que hacen más mal que bien.

Los chakras principales del cuerpo energético humano

Los chakras del cuerpo energético humano son diversos centros de energía que están presentes en todos los seres humanos. La palabra "Chakra" proviene del sánscrito, una antigua lengua de la India, y significa literalmente "rueda", ya que estos centros energéticos tienen, a los ojos de las personas con visión sutil, la forma de un círculo o vórtice de energía. Para poder realizar nuestras prácticas de conexión con los maestros, es preciso que tengamos una buena conexión con los chakras o centros de energía corporal.

Cada uno de los centros energéticos se asocia con un color, una glándula del cuerpo, con determinados sonidos o tonos musicales, y con diversas cualidades simbólicas. Cuando el chakra funciona correctamente, esto es, cuando no está bloqueado ni sobre estimulado, podemos expresar sus cualidades positivas con más facilidad en nuestra vida cotidiana. En cambio, cuando el chakra presenta algún bloqueo, tendemos a manifestar los elementos más negativos del mismo.

Cada uno de los chakras puede regularse de varias maneras, como veremos a lo largo de este libro, pero es esencial comprender que sin un funcionamiento adecuado de estos centros energéticos, se vuelve muy difícil que podamos expandir nuestra conciencia para conectar con la dimensión más elevada de los maestros.

Los siete chakras principales

Raíz. Situado entre el sexo y el ano, su color es rojo (en ocasiones negro) y se asocia a las glándulas adrenales en el cuerpo físico. Este chakra recibe el nombre de *Muladhara* en la antigua lengua sánscrita de la India, y se relaciona simbólicamente con nuestra conexión con el mundo terrenal. Es la zona donde sentimos los instintos básicos de supervivencia y donde se purifica nuestra energía en contacto con la tierra. Desde aquí nos limpiamos, eliminamos lo negativo y permitimos que la energía se eleve hacia los chakras superiores. Si está cerrado, la persona se siente desenraizada, se vuelve demasiado mental o bien cae en el victimismo. Este chakra se activa con el sonido de la sílaba "Lam".

Sexual. Su color es naranja y está asociado con las glándulas de las gónadas. Está situado sobre los órganos genitales. Su nombre en sánscrito es *Svadhisthana*. Es el centro creativo del ser humano, desde donde generamos todo aquello que se manifestará en el plano físico. Emocionalmente es un centro muy cargado, desde donde emerge el deseo de unión a otros seres y que se relaciona también con la fecundidad. La energía que surge del chakra raíz, se expande aquí en el deseo amoroso hacia otras personas. Cuando está cerrado, nuestra propia capacidad creativa está cortada. Puedes activar este chakra entonando la sílaba "Vam".

Plexo solar. Se manifiesta a través del color amarillo y está asociado al páncreas. Su nombre sánscrito es *Manipura* y se relaciona con la revitalización del cuerpo físico. Es una fuente de energía y actúa sobre el concepto que tenemos del "poder", sea en su aspecto negativo, como un medio para dominar a otros, o

como poder personal en su aspecto positivo. Si está activo, nos aporta buena salud, pero en caso de estar cerrado, tiende a provocar enfermedades inmunitarias y debilidad general. Desde aquí se puede restablecer la salud, por lo que se estima que este chakra es algo así como la batería de reserva del cuerpo energético. *Manipura* se activa con el sonido de la sílaba "Ram".

Corazón. Ubicado en el centro del pecho, manifiesta el color verde (o rosado) y se asocia con la glándula del timo. Su nombre en sánscrito es *Anahata* y se simboliza también con un hexagrama (estrella de seis puntas) que conecta la energía ascendente de la tierra con la energía descendente del cielo. Este es el chakra central del organismo energético humano y tiene una importancia capital en la conexión entre el deseo de ascensión del ser humano y su necesidad de estar conectado con la tierra, que es nuestra madre. La energía básica de este chakra es el amor, entendido como amor incondicional, compasión, ternura y equilibrio. Cuando está abierto, este chakra llena nuestra vida de experiencias cálidas de amor y de reconocimiento de las almas compañeras. Si se cierra, nos vuelve egoístas y vacíos emocionalmente. Su sonido de activación es la sílaba "Yam".

Garganta. Es el órgano de la expresión, de color azul, y se asocia con la glándula tiroides. Ostenta el nombre sánscrito de *Vishuddha* y actúa sobre la capacidad comunicativa del ser humano. Es un órgano esencial para los escritores, para los creadores, o para cualquier persona que tenga que usar la voz como herramienta de trabajo, como ocurre con los vendedores, oradores, etcétera. En todo caso, dado que todos necesitamos expresar nuestras ideas o emociones de un modo claro, se vuelve un centro muy importante para nuestro desarrollo social. A la hora de conectar con los maestros, es un chakra importante, porque es

la puerta por donde saldrá el conocimiento que podamos adquirir en presencia de estos seres. Cuando este chakra está cerrado, impide a la persona comunicar lo que siente y se vuelve una víctima silenciosa. Su sonido de activación es "Ham", verbalizando la "h" con un sonido aspirado.

Entrecejo. En esta zona está la glándula pituitaria, y el color de este chakra es el índigo. Su nombre sánscrito es *Ajna* y se visualiza como una flor de loto de dos pétalos, que bien pueden representar los dos lóbulos cerebrales, o bien la dualidad de la mente masculina y la mente femenina, que se reúnen en este punto. Este es el lugar donde se vencen las dualidades, y según la tradición hinduista, es el punto donde los dos canales laterales de energía del cuerpo, *ida* y *pingala*, se unen al canal central, denominado *sushuma*. Este es un centro esencial para nosotros, puesto que es la puerta a la intuición, o por decirlo en otras palabras, la entrada de información desde el mundo de los maestros. Cuando el canal está abierto, podemos integrar nuestras ideas con nuestra forma de vida, permitimos que lleguen a nosotros conocimientos superiores y nos abrimos a una experiencia de la realidad mucho más amplia que la puramente física. En cambio, si está cerrado, podemos vivir una vida unilateral (sólo intuitiva o sólo racional), que resulta insana para el crecimiento del alma. Además, hay que tener en cuenta que si este canal está abierto pero el resto de los chakras inferiores se encuentran cerrados o bloqueados, podemos perdernos en un mundo de fantasías sin sustento real. Por eso es importante alcanzar un equilibrio de todos los chakras. El sonido de *Ajna* chakra es la sílaba sagrada "Om".

Coronal. Está ubicado en la parte superior del cráneo, está relacionado con la glándula pineal y su color es el blanco o el

violeta. Su nombre sánscrito es *Sahasrara* y su apertura nos abre a un estado de pura consciencia. Cuando la energía vital alcanza este punto, podemos abrir una vía de conexión con el saber superior que es necesario para el desarrollo del alma. Según la tradición, si el centro superior se abre completamente, lo cual está al alcance de los grandes maestros y yoguis, se alcanza el estado de *samadhi*, la gran liberación que significa el final de las reencarnaciones. Este chakra se simboliza como una flor de loto que expresa pureza y conexión superior. Cuando este chakra está bloqueado, cerramos la entrada a la energía espiritual en nuestra vida. Su sonido de activación es el silencio de la meditación, o bien el mantra "Om".

Los chakras inferiores

Existen también chakras o centros de energía menores, entre los que hay que destacar aquellos que se encuentran en las palmas de las manos. Estos centros energéticos están relacionados tanto con la curación como con la entrada y la salida de energía de nuestro cuerpo.

Los chakras de las manos son dos y están ubicados en el centro de ambas palmas. Estos centros energéticos están relacionados con la entrada y salida de la energía del cuerpo, así como con la curación. El chakra de la mano izquierda es receptivo, y se puede utilizar para permitir que la energía de un mineral o de cualquier objeto de poder, entre en nuestro cuerpo. En cambio, el de la mano derecha es activo. Con esta mano podemos emitir energía de curación para nuestro propio cuerpo o hacia otras personas. Las manos son muy importantes para el ser humano puesto que gracias a ellas podemos realizar múltiples actividades, pero son por encima de todo, una vía de contacto con nosotros mismos y

con otros seres. Las manos nos permiten además detectar energías y pueden ser útiles, solas o con ayuda de instrumentos como el péndulo o las varillas de radiestesia, para localizar lugares energéticamente cargados. El color de estos chakras es blanco o transparente.

Los chakras de las plantas de los pies también se presentan duplicados, uno en cada planta. Estos centros energéticos nos conectan directamente con la tierra, de un modo más efectivo que el propio chakra basal (*Muladhara*). La energía que penetra por los pies es muy necesaria para el equilibrio del organismo, ya que nos ayuda a centrarnos en la realidad y a sentir que tenemos raíces que nos conectan con el planeta Tierra en el que hemos nacido. Estar en armonía con estos centros de energía nos permite tener una mejor conexión con la naturaleza y con el mundo físico que estamos habitando. Caminar descalzos tanto como sea posible, y mejor si es sobre la tierra, la arena o la hierba, es una terapia excelente para asentarnos en la realidad. El color de estos chakras es el negro o el marrón, el color de la tierra.

Activación de los siete chakras principales a través de las sílabas "semilla"

Entre los diversos métodos que puedes seguir para activar y alinear todos los chakras, uno de los más sencillos es el de la entonación de las sílabas raíz de cada centro energético. Estas sílabas se denominan también "mantras semilla", puesto que son la base a partir de la cual se puede generar la energía necesaria para limpiar cada chakra.

Los siete chakras, activados por el sonido de los mantras semilla, comienzan a alinearse de un modo natural, permitiendo que la

energía terrestre y celeste circule libremente en dirección ascendente y descendente. Estos mantras deben ser entonados en voz alta, permitiendo que vibren en tu garganta y a través de todo tu cuerpo. Si quieres, puedes cantarlos o simplemente declamarlos, de manera que hagas resonar sonido en tu interior.

El orden en que se entonen los sonidos depende de ti, pero te recomiendo hacerlo desde abajo hacia arriba, expresando cada sonido un número de veces, o bien entonando cada uno por orden, y repitiendo toda la secuencia varias veces. Al tiempo que lo haces, intenta visualizar cada uno de los centros de tu cuerpo, con sus colores correspondientes. Este es el orden de los sonidos y los colores:

- Raíz (*Muladhara*). Color rojo o negro. Sonido: Lam.
- Sexual (*Svadhisthana*). Color naranja. Sonido: Vam.
- Plexo solar (*Manipura*). Color amarillo. Sonido: Ram.
- Corazón (*Anahata*). Color verde. Sonido: Yam.
- Garganta (*Vishuddha*). Color azul. Sonido: Ham.
- Entrecejo (*Ajna*). Color índigo. Sonido: Om.
- Coronal (*Sahasrara*). Color blanco o violeta. Sonido: Om o el silencio.

Realiza este ejercicio a diario, o bien cada vez que sientas algún tipo de bloqueo en tu vida. La sensación de liberación será casi inmediata.

Activación de los chakras con cristales o masaje

Existen varios medios alternativos para activar los chakras. Aquí comparto contigo algunas de estas prácticas que puedes realizar

de manera aislada o uniendo varios de ellos:

Ubica la zona aproximada del chakra en tu cuerpo físico y señala este punto con los dedos índice y medio de tu mano. A continuación, **realiza un suave masaje circular** con estos dos dedos. El masaje se debe hacer siguiendo el sentido de las agujas del reloj, sin presionar demasiado, pero de manera que puedas sentir con claridad el movimiento circular. Mientras lo realizas, intenta respirar despacio y de manera profunda, mientras con los ojos cerrados visualizas esa zona del cuerpo, bañada por la luz del chakra correspondiente. Siente cómo esa luz se hace cada vez más intensa, e imagina que el chakra se convierte en un torbellino de energía que poco a poco, siguiendo el movimiento de tus dedos, va girando cada vez a mayor velocidad, siguiendo el giro de las agujas del reloj.

Utiliza los cristales de cuarzo para activar un chakra. Coloca un cristal de cuarzo grande sobre la zona del chakra que sientas inactivo y relájate mientras visualizas la energía de ese chakra haciéndose cada vez más intensa y poderosa. Si lo deseas, haz girar el chakra en el sentido de las agujas del reloj, imitando el masaje que te recomendé en el párrafo anterior. Los cristales de cuarzo, especialmente si son de buen tamaño, resultan excelentes para activar estos centros de poder.

Conecta dos chakras vecinos. Si necesitas activar un chakra, puedes usar la energía de un chakra vecino para movilizarlo. Para ello, ubica una punta de cuarzo entre ambos, con la base del cuarzo apuntando al chakra emisor y la punta dirigida al chakra que está bloqueado y deseas que reciba la energía. Al tiempo que haces esto, relájate y visualiza ambos centros energéticos, cada uno con su color correspondiente. Así por ejemplo, si quieres activar el centro de la garganta para que fluya

en armonía con el corazón, pon una piedra a mitad de camino, sobre tu cuerpo, entre ambos chakras. Imagina el color verde o rosado del chakra cardiaco emitiendo luz, que es recogida y amplificada por el cristal. Esta energía, en forma de luz se proyecta sobre la zona azulada de la garganta, que a su vez se vuelve más intensa.

Si posees **una piedra o cristal que tenga el color correspondiente al chakra**, puedes colocarlo sobre el mismo, de manera que en un estado meditativo, puedas conectar con esa energía y "recargar" el chakra agotado. En caso de que los chakras sobre los que quieras trabajar sean el raíz o el coronal, coloca la piedra entre tus piernas o sobre tu cabeza, respectivamente. Si tienes varias piedras que puedan ser aplicadas al chakra concreto, colócalas en círculo sobre la zona, situando en el centro el cristal de mayor tamaño o aquel que sientes que tenga un poder más destacado.

Técnicas para elevar el nivel de energía

Elevar nuestro nivel de energía, es decir, sentirnos con más fuerza mental, con más resistencia emocional y con un organismo más dispuesto, es esencial para conectar con niveles de conciencia superiores. Como es lógico suponer, los maestros no son solo seres con un nivel de limpieza energética muy superior al nuestro, ya que ellos se guían únicamente por el amor. Además, tienen un potencial mucho mayor, y eso lo notamos en su sola presencia, ya que elevan nuestro ánimo y nos hacen sentir bien a todos los niveles. De este modo, si nosotros podemos subir nuestro nivel de energía, podremos aprovechar el contacto para adquirir conocimientos, en vez de emplear el tiempo en pedir que nos cedan una parte de su poder.

Por regla general, cuando una persona está físicamente sana, duerme lo necesario y tiene un estado de ánimo positivo, el nivel energético es alto y no es preciso hacer mucho más para mejorarlo. Ahora bien, si sientes que necesitas un pequeño empujón de energía, en este capítulo te daré algunas claves para mejorar ese aspecto tan necesario.

Por supuesto, es preciso cuidar el estado físico general. Si tienes una enfermedad o un problema crónico, tienes que ir al médico y seguir el tratamiento oportuno, a fin de recuperar la salud. No se puede tener un elevado nivel de energía si ésta se pierde constantemente en intentar reparar las fugas producidas por una enfermedad. Además, es preciso descansar el número de horas

que el cuerpo necesite, alimentarse de manera sana y evitar sustancias como el alcohol, el tabaco y por supuesto las drogas. Si padeces algún trastorno emocional tal como ansiedad o depresión, es preciso que acudas a un terapeuta que te ayude a resolver estos problemas, puesto que representan una fuga energética muy poderosa.

Algunas de las mejores técnicas para subir el nivel energético que conozco provienen de una milenaria técnica china denominada *chi kung* o *qi gong*.

Ejercicio simple para elevar la energía

Recomiendo realizar esta práctica por la mañana. Te llevará unos pocos minutos y es tan simple, que puede ser realizada por cualquier persona casi en cualquier momento. En todo caso, su capacidad para elevar el nivel energético de nuestro cuerpo es sorprendente.

Sitúate de pie, con los pies separados a la anchura de tus caderas y las rodillas levemente dobladas. Esta posición relaja toda la columna mientras estés de pie. Realiza un par de respiraciones abdominales completas a fin de centrar tu atención en tu cuerpo. A continuación, cuando el aire entre en tu abdomen, eleva los brazos por la parte delantera de tu cuerpo. Procura que los brazos no estén rígidos y súbelos como si fueran los de una marioneta sujeta con hilos por las muñecas. Al tiempo que elevas los brazos, visualiza una columna de energía blanca que se eleva debajo de tus manos. Imagina que esa energía sube también dentro de tu cuerpo.

Al exhalar, deja que los brazos desciendan suavemente hasta quedar a ambos lados de tu cuerpo. Observa que los hombros no

están tensos. Mientras descienden, imagina que empujas la columna de luz hacia la tierra. Del mismo modo, la energía baja por tu cuerpo.

Repite el ciclo entre nueve y treinta y seis veces, poniendo tu atención en la respiración y la visualización, sin las cuales, esta práctica carece de todo valor. Cuando termines, simplemente vuelve a tus actividades habituales. Sentirás que tu cuerpo está cargado de energía y tu mente despejada.

La sonrisa interior y exterior

La meditación de la sonrisa interior es una práctica originaria del *chi kung* que resulta excelente para elevar el nivel energético, mejorar el estado de ánimo, así como para curar algunos problemas de salud, especialmente aquellos que tienen un origen psicosomático. Si no tienes grandes conocimientos de anatomía, te recomiendo que estudies algunas láminas anatómicas o que consultes en Internet la disposición de los órganos internos del cuerpo. Es adecuado saber dónde está situado cada órgano para poder trabajar con él.

Toma una postura de relajación y calma tu cuerpo y tu mente. Si lo deseas, puedes usar uno de los sonidos de relajación que ya conoces, para que te ayude a entrar en un estado de meditación más profundo. Cuando estés un estado de paz mental, imagina la sonrisa de un ser querido: puede ser la de tu pareja, la de uno de tus progenitores, la de tu hijo o hija, un amigo querido, tu propia sonrisa o la de algún personaje público o histórico. Da igual quién sea porque sólo vamos a trabajar con esa sonrisa. Debe ser una sonrisa que inspire alegría, ternura y sentimientos positivos, y que por supuesto no relacionemos de manera inmediata con

tristeza, dolor o deseo sexual.

Imagina tu cuerpo en su posición de relajación y lleva esa sonrisa a tu entrecejo. Esa es la zona que los chinos denominan "*tantien* superior", y que se corresponde al sexto chakra del hinduismo. Permite que esa sonrisa llene de luz y aporte calor a esa zona de tu cuerpo energético. Deja que la sonrisa descienda por toda tu cara. Hazla descender por la garganta y a lo largo del hueso esternón. Llévala al corazón y siente como allí crece, llenando tu pecho de felicidad. Cuando sea el momento, haz que la sonrisa se una a tus pulmones, ampliando su fuerza positiva en cada respiración. En esta zona se encuentra el centro energético más importante desde el punto de vista del *chi kung*, el "*tantien* medio".

No olvides los hombros, los brazos, los codos, los antebrazos y por supuesto las manos y los dedos de las manos. Lleva tu sonrisa a esta zona.

Desciende al abdomen y lleva tu sonrisa interior a todos los órganos que allí se encuentran. Imagínalos en sus posiciones anatómicas correctas y con sus formas y colores característicos: hígado, vesícula, estómago, páncreas, intestino delgado, intestino grueso, riñones, vejiga, etcétera. En la zona del ombligo, un poco por debajo del mismo, se encuentra un órgano energético importante, el "*tantien* inferior". Allí tienes que enviar una gran sonrisa, para que equilibre toda tu energía vital.

Centra tu atención en los órganos reproductores de tu cuerpo y lleva allí la energía de la sonrisa, tanto a nivel interno como externo. Siente cómo la energía sexual se incrementa, trayendo más vitalidad a tu cuerpo. Baja por tus piernas, mandando la sonrisa a los muslos, a las rodillas, a la parte inferior de las piernas, a los tobillos, a los pies y a los dedos.

Finaliza con una gran sonrisa en todo tu cuerpo. Cuando abras los ojos, la sonrisa debería estar dibujada en tu cara.

La meditación de la sonrisa interior tiene una manifestación práctica muy interesante que puedes aplicar en la vida cotidiana. Utiliza la sonrisa exterior como una forma de relacionarte con el mundo: sonríe a todo y a todos. Hazlo durante un día. Intenta sonreír a todas las personas con las que te relaciones a lo largo de la jornada. Lleva esa sonrisa dibujada en tu cara cuando andes por la calle, cuando estés trabajando, a solas o en la cama antes de irte a dormir. Lleva esa sonrisa, si es posible a tus sueños. Descubrirás que tu nivel de energía se eleva de manera exponencial, y además, te devolverán muchas sonrisas.

Otros consejos para elevar el nivel energético

Además de estos ejercicios, existen algunas otras vías para elevar tu nivel de energía. Una de las más simples, eficaces y divertidas consiste en bailar. La danza es una práctica ancestral que tiene connotaciones lúdicas, mágicas y sanadoras. Mover el cuerpo implica no solo estar en armonía con la música, sino que estimula todo el organismo y genera endorfinas, que son los neurotransmisores que asociamos al placer. Por supuesto, estamos hablando de danza asociada a una música alegre, energética, que permita un movimiento amplio del cuerpo. No se necesita acudir a clases de baile para realizar este tipo de movimientos, e incluso si eres una persona tímida, poder bailar en el contexto de tu hogar o en la intimidad de tu habitación no debería ser un problema. Simplemente deja que la música te invada e intenta mover todas las articulaciones de tu cuerpo, sin preocuparte de que el ritmo o la técnica sea la adecuada. Unos minutos de baile

libre son una de las vías más rápidas para elevar el nivel de energía. Como nota al margen, saltar provoca un estado de ánimo similar al generado por el baile.

Asociada a la danza está, por puesto, la música. El poder de las melodías sobre nuestro sistema emocional es muy grande, como ya habrás podido comprobar a lo largo de tu vida. Una canción triste nos puede sumir en la más honda melancolía, mientras que los ritmos alegres son capaces de elevar nuestro estado de ánimo de manera inmediata. Por supuesto, para subir el nivel de energía se precisa música dinámica, sea cual sea el género de tu preferencia. Escuchar un poco de música cada mañana es una excelente manera de empezar el día con la mejor sonrisa. Al menos es mejor que comenzarlo oyendo las deprimentes noticias de la radio.

Realiza actividades que te gusten: pintar, cantar, escribir, caminar, hacer deporte, estar con personas queridas, ir de fiesta (sin caer en excesos). Todo aquello que sea divertido, estimulante y que no se convierta en una obligación o que se tenga que desarrollar en medio de normas muy estrictas.

Por supuesto, estar en contacto con la naturaleza es algo que nos revitaliza siempre. Como ya veremos en el capítulo que dedico al contacto con las energías arbóreas, estar cerca de seres vivos, especialmente si son del reino mineral y vegetal, nos ayuda a sentirnos bien, a mejorar nuestro nivel de salud y de energías. Tener mascotas o disfrutar con la compañía de animales es también un método excelente para incrementar la vitalidad.

Por último, construir relaciones sanas con nuestros seres queridos resulta esencial para estar cada vez más energizados y en armonía. El amor incondicional a los hijos o disfrutar de un vínculo de pareja sólido son cuestiones importantes. La

sexualidad, vivida desde el amor, en armonía con la otra persona, con respeto y fidelidad, es también una fuente de energía sana. En cambio, las relaciones negativas, la promiscuidad o la castidad impuesta contra nuestros instintos, pueden hacernos perder mucha fuerza. Si no tienes pareja ni familia, procura al menos disfrutar con buenos amigos y tratarte con cariño.

Los ritmos celestes y terrestres

La Tierra, la Luna y el Sol participan en una danza celeste que tiene profundas implicaciones para la vida de los seres humanos que habitamos este planeta. La energía que recibimos se ve modificada por las distintas configuraciones que adoptan estos tres cuerpos, y que vienen marcadas por las constelaciones, las lunaciones y otros fenómenos. Conocer estas energías puede ser de utilidad, ya que ciertos ejercicios tienen más fuerza si se hacen en el momento correcto.

Ciertamente, podemos conectar con nuestros maestros en cualquier momento, puesto que la voluntad es la única llave que necesitamos para facilitar este encuentro. Pero aun así, poder realizar ciertas prácticas en los momentos más adecuados desde el punto de vista cósmico y terrestre, siempre será una ayuda suplementaria. En este capítulo te ofrezco algunas sugerencias al respecto.

Los ciclos solares

Las cuatro estaciones del año reflejan un antiguo mito que se relaciona con el dios Sol. Cada año, según la antigua creencia, el dios nace, alcanza su plenitud, muere, y retorna desde los muertos. Siguiendo este mito, nuestras energías crecen y decrecen al ritmo de la luz solar. Los días de cambio (solsticios y equinoccios) son fechas poderosas para realizar rituales, para conectar con la naturaleza, para meditar y para abrir las puertas a la conexión entre los mundos.

A continuación vamos a analizar brevemente el simbolismo de cada uno de los cambios de ciclo anual.

Equinoccio de primavera (en torno al 21 de marzo en el hemisferio norte y al 21 de septiembre en el hemisferio sur). Este es un tiempo donde la energía está en pleno auge. La naturaleza renace y es un buen momento para conectar con la energía arbórea. La primavera puede ser también una época donde los sentimientos estén alterados y en la que se puede vivir algún que otro altibajo en el estado de ánimo. El día del solsticio, como todos los días de cambio, es una jornada poderosa y mágica, apta para hacer rituales y para comenzar algo nuevo. Los días empiezan a hacerse más largos que las noches y el poder del sol va venciendo al de la luna. El dios solar adquiere su máximo vigor y se manifiesta en el mundo. La primavera se relaciona con el elemento aire, que analizaremos con más detalle en un capítulo posterior.

Solsticio de verano (alrededor del 21 de junio en el hemisferio norte y al 21 de diciembre en el hemisferio sur). Relacionado con el fuego, esta fiesta marca el momento de mayor fuerza del principio solar. La energía nos conduce a estar fuera del hogar, a relacionarnos, a descansar y a disfrutar con otras personas en actividades al aire libre. Es un buen momento para hacer acopio de toda nuestra energía y manifestarla en lo que deseamos obtener. Este es el instante del sacrificio del dios solar, que se celebra en todo el mundo con hogueras y rituales.

Equinoccio de otoño (en torno al 21 de septiembre en el hemisferio norte y al 21 de marzo en el hemisferio sur). La longitud de los días se va acortando, y en esta fecha el día y la noche se igualan en longitud. Poco a poco, la energía nos lleva al interior de nosotros mismos. Es un tiempo de cosecha, de recoger

los frutos de la tierra y analizar los resultados de lo que iniciamos en la primavera. Si hay que tomar decisiones o cambiar el rumbo, este es el momento. Aquí el dios solar viaja al mundo de los muertos. Esta es la estación asociada al elemento tierra.

Solsticio de invierno (alrededor del 21 de diciembre en el hemisferio norte y al 21 de junio en el hemisferio sur). La noche ha vencido al día, y la jornada se vuelve muy corta. Es un tiempo de recogimiento, para disfrutar con la familia y los más allegados dentro del hogar. Ahora puedes desanudar los lazos que ya no deseas que te aten en el futuro. Puedes reflexionar, preparar nuevas ideas y reencontrarte con los espíritus de los antepasados. En el invierno el dios solar, vuelve a nacer en forma de niño milagroso, lo que se ejemplifica en la fiesta cristiana de la Natividad de Jesús.

Los movimientos del sol se relacionan con los doce signos del zodiaco, puesto que la conjunción del tránsito solar con el mes lunar da paso a estas doce divisiones del año. En todo caso, los momentos en que dan inicio las estaciones corresponden a los denominados signos "cardinales" (Aries, Cáncer, Libra y Capricornio). Los momentos intermedios, de estabilización, están correlacionados con los signos "fijos" (Tauro, Leo, Escorpio y Acuario). Y por fin, los momentos finales de la estación, que indican momentos de cambio, conectan con los signos "mutables" (Géminis, Virgo, Sagitario y Piscis).

Los ciclos lunares

La luna posee dos ciclos fundamentales. El primero de ellos es el período de revolución a través del zodiaco. Este ciclo marca el paso de la luna por el mismo lugar del cielo, tomando como

referencia a las estrellas. Se denomina "mes sideral" y dura aproximadamente 27 días y 8 horas. El segundo ciclo, que es el más conocido por todos, y es el que trataremos aquí, es el denominado "mes sinódico", que se relaciona directamente con las fases lunares. Su duración aproximada es de 29 días y 13 horas.

El ciclo de las fases lunares es conocido desde que el ser humano tiene conciencia, puesto que la presencia de nuestro satélite en los cielos es de una importancia tal que necesariamente tuvo que llamar la atención de nuestros antepasados como ocurre con nosotros en la actualidad. Es más, en tiempos donde no existía la luz eléctrica y prácticamente no había otra ocupación que sentarse en las largas noches del invierno en torno al fuego, es indudable que la luna y las estrellas tuvieron que ser uno de los espectáculos predilectos del ser humano.

Es conocido que en tiempos ancestrales, el ciclo lunar coincidía a la perfección con el ciclo menstrual de las mujeres, lo que tenía gran importancia a la hora de poder predecir los momentos más adecuados para que ellas quedaran embarazadas. La fertilidad de las cosechas, del ganado y la propia fertilidad de la mujer eran cuestiones cruciales para nuestros antepasados, pues de ellas dependía la supervivencia del clan. La luna llena es favorable para que se produzca el fenómeno de la lluvia y es también un buen momento para la fecundación humana y animal.

En torno a la luna se generó un culto ancestral, que está en la base de muchos rituales religiosos de la actualidad. Por ejemplo, la Iglesia Católica se rige aún hoy por la luna para establecer el calendario litúrgico, y en la religión islámica es la luna quien marca el inicio y el final del mes de ayuno sagrado (*ramadán*). La magia natural hace mucho hincapié en la fase lunar, puesto que

es bien sabido que las fases de luna llena (plenilunio) son apropiadas para todo aquello que queremos hacer crecer y prosperar, mientras que las de luna nueva (novilunio) son adecuadas para dejar hábitos nocivos, para hacer limpieza física o espiritual y para cerrar ciclos.

Es muy recomendable tener siempre a mano un calendario lunar, o al menos un almanaque que señale las fases de la luna, puesto que podemos utilizar la energía de este astro para favorecer nuestro trabajo de conexión espiritual. En los momentos de plenilunio es más fácil desarrollar tareas de conexión, ejercicios para subir la energía y son momentos muy apropiados para recargar nuestros minerales y objetos de poder. En cambio, los momentos de novilunio son adecuados para la limpieza energética, para el descanso y para dedicarnos a meditar. Los momentos intermedios, es decir la fase creciente y menguante tienen un tono energético neutro. Aquí el poder de la luna no es tan intenso y los resultados de nuestros actos no serán tan evidentes como en las fases más poderosas de la luna.

Las mareas del mar y de la tierra

La Luna es el mayor satélite del Sistema Solar en relación con el planeta en torno al cual orbita, lo cual tiene una destacada influencia en el efecto físico y energético que este cuerpo tiene sobre nosotros. Como resultado de la relación tan poderosa que se establece entre la masa lunar y la masa terrestre, la atracción gravitatoria de la Luna se manifiesta con fuerza en nuestro planeta. El ejemplo más evidente son las mareas. Cada día, la Luna provoca la subida y la bajada de las masas de agua de nuestro planeta en un ritmo sostenido que produce dos pleamares y dos bajamares al día.

En alta mar, la relación entre la marea alta y la baja se establece en torno a un metro de diferencia, pero en las costas, esta discrepancia puede llegar a ser de diez metros o más. Como es lógico, las mareas tienen un gran impacto sobre todos los seres que viven en las costas, puesto que su ecosistema está sometido a grandes variaciones por causa de este fenómeno.

Pero la influencia lunar no solo afecta a las masas de agua, sino que tiene efectos sobre la atmósfera (mucho más fluida que el agua), y sobre la tierra que pisamos, que es más densa que los líquidos. Evidentemente, las mareas terrestres son mucho más sutiles que las acuáticas, hasta el punto de ser totalmente imperceptibles para el ser humano, pero no por ello dejan de existir y tener su influencia.

Dentro del ciclo de las mareas, es interesante analizar la conexión que existe entre éste y las fases lunares. En el plenilunio y novilunio se dan las llamadas "mareas vivas", que se caracterizan por ser de mayor amplitud en su efecto. En cambio, cuando la luna pasa por las fases creciente y menguante, se producen las "mareas muertas", en las que la diferencia entre pleamar y bajamar es menos acusada. Como es lógico, esto nos está indicando que la cantidad de energía lunar varía ampliamente en uno u otro momento.

Hoy en día, y gracias a la cara más positiva de Internet, resulta relativamente fácil hacer un seguimiento de las mareas, pudiendo conocer a qué horas del día se producen las pleamares y las bajamares en prácticamente cualquier localidad costera del mundo. Si eres una persona que vive cerca de la orilla del mar, te interesará tener en cuenta esta información, puesto que los momentos de pleamar otorgan un cierto incremento de la energía en la naturaleza y en el ser humano. Si en cambio eres una

persona que vive a mucha distancia del mar, puedes buscar información acerca de la localidad marítima más cercana a tu localidad y estimar que el momento de las mareas terrestres será aproximadamente el mismo que las mareas del mar en esa localidad.

De este modo, si las pleamares en el puerto más cercano se dan a las 2 y a las 14 horas, esa es la hora aproximada para hacer cualquier ejercicio que implique elevar tu energía. Esto se verá reforzado si estamos en días de "mareas vivas". Si en cambio quieres realizar ejercicios de limpieza, observarás que para ese mismo día las bajamares se dan a las 8 y a las 20 horas, aunque sería mejor esperar a un día de "mareas muertas" para realizarlo. Como ves, cada pleamar y cada bajamar se repite en ciclos de seis horas, dando dos mareas altas y dos mareas bajas en un ciclo de veinticuatro horas.

Simbolismo de los días de la semana

Dentro del mundo esotérico se otorga una cierta importancia al simbolismo de cada día de la semana, y su asociación con los planetas del sistema solar y su significado particular. De hecho, los nombres de los días de la semana en la lengua española derivan de manera muy directa de las denominaciones latinas de los principales dioses del panteón romano, con excepción del domingo. Así, en el día de Marte (el martes), sería apropiado realizar tareas que tengan que ver con la vibrante energía de este planeta. Como el listado de días, planetas y significados es muy fácil de recordar, te la explico a continuación:

Lunes. Es el día de la luna, y se asocia con todo aquello que es femenino y maternal. Es un buen día para iniciar una dieta, para

dedicar tiempo a la salud, a la familia y al cuidado de los seres queridos.

Martes. El día de Marte nos impulsa a tomar decisiones, emprender proyectos y hacer deporte.

Miércoles. Es la jornada de Mercurio, apropiada para comunicarnos, establecer conexiones, leer y escribir.

Jueves. En el día de Júpiter podemos disfrutar de la mesa, dar impulso a los negocios o exponer nuestras ideas.

Viernes. Con el poder de Venus, este día es para el amor, para disfrutar de las relaciones y para embellecer el cuerpo a través de tratamientos y cuidados.

Sábado. Es el día de Saturno. Es una buena jornada para descansar, cortar lazos y recuperar la conexión con uno mismo.

Domingo. El único día que no parece asociado a ningún planeta, está consagrado al Sol (no en vano, en inglés, este el *Sun-day*). Es una jornada para disfrutar, ponernos nuestras mejores galas y expresar lo que somos.

Además, si eres conocedor de la astrología, puedes utilizar también la energía de los tránsitos planetarios para actualizar tus energías y mejorar tu vida, aunque para la mayor parte de las personas, la información expresada aquí es más que suficiente para entender la importancia de los ciclos planetarios en la práctica espiritual cotidiana.

Amplificando nuestra energía a través de los cuatro elementos

En nuestra cultura occidental contemporánea prestamos gran atención a los elementos materiales que forman la estructura básica de nuestro mundo. Como sabemos, estos elementos esenciales, que han sido bien estudiados por la ciencia, se combinan siguiendo determinadas reglas para dar lugar a multitud de compuestos químicos.

Ahora bien, según la visión clásica de la realidad, los elementos materiales, sin dejar de ser importantes, tienen un papel secundario con respecto a otros elementos de carácter energético o simbólico. Estos elementos ancestrales, que en occidente, son cuatro (fuego, tierra, aire y agua), están en el origen de la realidad material e inmaterial que todos vivimos.

Los cuatro elementos representan cuatro categorías de la energía universal que están presentes en todo lo que existe a nuestro alrededor y dentro de nosotros mismos. Es importante entender que los elementos no se refieren a realidades materiales sino a características de la energía que se manifiestan de diversas maneras en el mundo físico y en los universos interiores del ser humano. Así por ejemplo, la energía del elemento agua se relaciona con todo aquello que carece de límites y que busca fusionarse con algo exterior para lograr el sentimiento de unidad. Así que no estamos hablando del agua como compuesto químico formado por dos moléculas de hidrógeno y una de oxígeno, sino de un principio organizador de la realidad. Por este motivo,

cuando alguien quiere estar muy unido a otra persona, está manifestando el elemento agua. También cuando sentimos una enorme identificación con un proyecto, una identificación de carácter profundamente emocional, estamos igualmente en el dominio del elemento agua.

Los elementos tienen un papel muy importante en la cosmovisión de las sociedades tradicionales, puesto que no solo informan de la realidad de nuestro mundo visible e invisible, sino que se relacionan con un amplio tejido de aspectos de la realidad cotidiana. Por ejemplo, las cuatro direcciones del mundo y las cuatro estaciones del año, que son un aspecto esencial dentro de la filosofía ancestral, se asocian a los cuatro elementos, creando una red de significados que ayudan a que podamos comprender el universo y manifestarnos en él de un modo más efectivo.

El simbolismo de los cuatro elementos

El **elemento fuego** se relaciona con los inicios de cualquier actividad. Es una fuerza pasional, directa y que se manifiesta en el mundo como actividad, deseo y acción. El fuego no admite barreras y como sabemos, nunca arde sobre lo que ya ha quemado. Necesita la novedad de manera continua. Se relaciona con la dirección Sur y con la estación del verano.

El **elemento tierra** representa la estabilidad que hace que los proyectos fructifiquen. La tierra es el mundo material, el dinero, los negocios y la propia forma de nuestro cuerpo. Este elemento pone límites, pero también hace crecer cualquier idea generada por el fuego. Nuestras raíces sólo pueden crecer hacia el interior de la tierra. La tierra está asociada con el otoño y la dirección del Oeste.

El **elemento aire** se relaciona con la mente en su estado de mayor actividad. La expresión, sea verbal o por escrito, se desarrolla a partir de nuestra conexión con el elemento aire. Si puedes leer estas palabras que yo he escrito, si puedes comprenderlas, es porque el elemento aire está conectando mi mente con la tuya a través del tiempo y espacio. Este elemento se relaciona con la primavera y el Este.

El **elemento agua** manifiesta el poder de la emoción en nuestra vida. El agua es necesaria para que podamos sentir lo que palpita en nuestro corazón. Es un elemento de transformación muy poderoso, que se relaciona con la fusión y la disolución del ego en una conciencia mayor, oceánica, que expande nuestro ser. Se relaciona con el Norte y la estación del invierno.

Si nos fijamos en la propia dinámica de los elementos, podemos entender que el fuego tiene la idea así como el deseo de hacerla nacer; la tierra la estabiliza y le proporciona raíces; el aire nos permite aprender de la experiencia y comunicarla a los demás; y al fin el agua nos da la posibilidad de sentir y de trascender la experiencia a un plano de conciencia más elevada.

Vamos a desarrollar a continuación cuatro meditaciones en torno a los elementos clásicos occidentales. Te recomiendo que realices cada una de estas meditaciones al menos una vez, aunque probablemente desees repetir aquellas que se correspondan con los elementos que tengas menos desarrollados o que desees equilibrar con más urgencia. Cada elemento puede ser expresado de un modo positivo o negativo, pero con la ayuda de estas meditaciones, espero que seas capaz de sentir el elemento en tu cuerpo y en tu corazón, y que puedas empezar a expresarlos del modo más favorable posible.

Meditando con el elemento Fuego

A través de este ejercicio, vas a aprender a conectar con la energía del fuego. Este elemento te ayudará a tener más iniciativa en la vida, a enfrentarte a las dificultades y a desarrollar más pasión en cualquier ámbito de la existencia. Para llevar a cabo esta práctica te recomiendo que utilices el sonido de meditación "Relajación junto al fuego" que se ha descrito en un capítulo anterior.

Cuando hayas adoptado la postura de relajación tumbada, procura calmar tu cuerpo como ya has aprendido a hacer. Centra posteriormente tu atención en tu mente y crea un espacio de oscuridad en el que los pensamientos floten como nubes que se lleva el viento.

Construye las siguientes imágenes en tu mente de la manera más precisa que sea posible. Imagina que estás en un lugar abierto, en medio de la naturaleza. Frente a ti hay una hoguera de buen tamaño, en la que arden varios leños. Detente a escuchar cómo crepita la madera y observa cómo las llamas producen en tu interior una calma hipnótica.

En tu imaginación, siente que puedes extender tu mano e introducirla dentro del fuego sin quemarte. En esta situación mágica, sientes que puedes entrar físicamente en el fuego, formar parte de él sin que esto sea perjudicial para ti. Hazlo, entra en la hoguera y siente cómo todo tu cuerpo se vuelve fuego. Vívelo como una sensación agradable, que te llena de energía y que incrementa tu temperatura interior sin que llegues a sentir incomodidad alguna. Una vez estés dentro del fuego, puedes danzar con las llamas o crepitar como una parte de la hoguera.

Cuando termine tu experiencia, sal del fuego y siente cómo ha

quedado prendida una llama en tu corazón. Da gracias al Abuelo Fuego, ya que su llama arderá eternamente dentro ti, otorgándote más pasión y energía. A partir de ahora, el fuego será tu aliado.

Meditando con el elemento Tierra

La práctica de conexión con el elemento tierra se puede realizar con la ayuda del sonido de meditación "Una tarde en el campo", que te conectará con el elemento tierra a lo largo de quince minutos de relajación y sonidos binaurales. A través de esta práctica, puedes profundizar en el sentimiento de conexión con la tierra que a todos nos sustenta. Estar en comunión con el aspecto material de la realidad es esencial para que nuestros proyectos arraiguen y fructifiquen.

Adopta la postura de relajación que ya conoces y procura liberar tu mente de cualquier elemento que la perturbe. Cuando sientas la relajación profunda, imagina que estás de pie en medio de un prado o de un bosque abierto. Puedes mirar alrededor y ver cómo ante tus pies se extiende la hierba verde, cuajada por flores de múltiples colores. Si es posible, imagina el olor de esas flores, así como el aroma resinoso de unos pinos que crecen no lejos de donde te encuentras. Todo lo que sientes es fresco, energético y poderoso.

La tierra bajo tus pies es sólida, y te llena de poder como una madre que acuna a su bebé. Pide a la Madre Tierra que te ayude a conectar con ella de un modo más profundo. Siente cómo tus pies se convierten en raíces, que penetran profundamente en la tierra en busca de la humedad. Tu propio cuerpo se transforma en el tronco de un viejo árbol. Extiendes tus brazos y éstos se convierten en ramas. Crecen ramitas más finas desde la punta de

tus dedos, y todo tu cuerpo se llena de hojas y de flores.

Las ardillas corren por tu cuerpo y tú sientes cómo los pájaros buscan refugio dentro de ti. Es una sensación hermosa, puesto que tienes estabilidad y al mismo tiempo, puedes experimentar la vida que cuidas y que se expresa a través de ti.

Cuando termines el ejercicio, mueve tu cuerpo con calma, porque es probable que esté algo entumecido. Siente el poder que has convocado y da las gracias a la Madre Tierra por cuidar de ti y darte algo de su poder.

Meditando con el elemento Aire

El elemento aire se relaciona con los mundos de la mente y la comunicación, que son territorios de la conciencia muy activos en nuestro mundo contemporáneo. Por ese motivo, es importante actualizar de vez en cuando nuestra relación con estas realidades mentales, para que actúen en nuestra vida de un modo estable y ajustado a nuestras necesidades. Para realizar la meditación con el elemento aire te recomiendo utilizar el sonido de relajación "Danzando con el viento".

Cuando te encuentres en un estado de calma profunda, intenta imaginar que estás en el punto más alto de una montaña muy elevada. Si observas el paisaje desde el lugar en el que te encuentras, verás que ante tus ojos se extiende un entorno maravilloso, formado por montañas, bosques, ríos y pueblos en la lejanía. Así que desde ese punto, te permites sentir el poder de una corriente de viento que se mueve alrededor de tu cuerpo, agitando tus ropas.

Extiende los brazos sin miedo y respira profundamente ese aire fresco que viene a buscarte. Es un aire puro que llena tus

pulmones y aligera tu cuerpo. Ese aire tan poderoso te toma en sus brazos y te eleva con facilidad. No sientes miedo, sino deseos de volar, de que el viento te lleve, puesto que ya empiezas a formar parte de él. Muy pronto, tú eres el viento.

Ahora te deslizas por las montañas y bajas hacia el valle. Sientes cómo levemente puedes acariciar las ramas de los árboles, cómo los pájaros vuelan haciéndote compañía. Te acercas a los pueblos y tocas las campanillas que cuelgan en las puertas de las casas. Secas la ropa colgada al sol y acaricias el cabello de los niños que juegan en las calles. Ser viento es una sensación de libertad y ligereza incomparable.

Cuando termines la visualización, siente gratitud hacia el Hermano Aire y a todos los vientos, ya que a partir de ahora son tus aliados secretos.

Meditando con el elemento Agua

En el terreno de la estabilidad emocional, es preciso mantener una relación armoniosa con el elemento agua, que es el que gobierna todos los asuntos del corazón. Además, estar en contacto con la energía del agua es esencial para afrontar correctamente todos los procesos de cambio, las pérdidas y las rupturas. La estabilidad con el agua se puede alcanzar realizando una meditación con este elemento. Para llevar a cabo el presente ejercicio te recomiendo usar la meditación "Calma junto al río".

Alcanza un estado de relajación física y mental adecuada para esta práctica, antes de empezar a crear las imágenes que te sugiero a continuación.

Imagina que estás al borde de un pequeño río de aguas tranquilas. Ves la corriente que se desliza y te dejas llevar por el

sonido agradable del agua. La jornada es muy calurosa y tú estás junto a un río de aguas muy puras, que invita a darse un buen baño. Así que no pierdas el tiempo, despójate de todas tus ropas, con la tranquilidad de que nadie te va a molestar en ese lugar alejado de cualquier civilización.

Entra dentro del río y siente cómo el agua fresca se desliza por todo tu cuerpo. Introdúcete en la corriente sin temor y permite que todo tu cuerpo quede bañado por estas aguas. Permite que tu ser comience a disolverse en el río, de manera que te conviertas en el propio río. Siente como sigues la corriente, acariciando los suaves guijarros de tu fondo. Alrededor nadan pequeños pececillos y chapotean las ranas. Puedes sentir cómo el agua se adapta a todo lo que encuentra, cómo disuelve todo lo que está a su alrededor. Es una sensación fluida y agradable.

Si lo deseas, puedes llegar hasta el mar, sintiendo cómo tu contenido se vuelve más salado a medida que se interna en las aguas del océano. O puedes disfrutar llegando a un lago de aguas quietas en las que simplemente descansas bajo el sol. En esa agua que eres, todos los problemas se disuelven y quedan muy atrás.

Cuando termines esta meditación, dedica un instante a agradecer a todas las aguas por haberte acogido en su seno. A partir de este momento, las emociones serán un terreno más fácil para ti, puesto que la Hermana Agua te ha bendecido.

Otros medios para alcanzar el equilibrio elemental

Existen muchos medios para alcanzar el equilibrio interno de los cuatro elementos. Entre ellos, el más simple consiste en

experimentar con los elementos en tu vida cotidiana, usando todo aquello que esté a tu alcance. Por ejemplo, para armonizarte con el elemento fuego, puedes observar la llama de una vela o bien, si tienes una chimenea en casa, puedes disfrutar observando el fuego en las noches de invierno. El elemento tierra te anima a caminar con los pies descalzos por jardines o playas. También puedes tumbarte a dormir sobre la hierba, o sentarte sobre una piedra plana a meditar. Para sentir el elemento aire busca zonas donde éste sople con intensidad, como la orilla del mar o las zonas elevadas. Abre bien los brazos y siente cómo el aire penetra en tu interior. El elemento agua se puede experimentar en la bañera, en la piscina, en el mar, o en un río de aguas tranquilas. Lo importante en todas estas prácticas es que las realices con el mayor grado de consciencia posible. No basta con bañarse en la playa para sentir el poder del agua, sino que tienes que experimentar conscientemente con el agua en tu cuerpo, y cómo este elemento te anima a conectar con tus emociones cuando te dejas invadir por él.

Otro método muy interesante para trabajar con los cuatro elementos en la vida cotidiana consiste en estar en contacto con personas que manifiesten estas energías de un modo evidente para ti. Así, si quieres activar tu fuego, te interesará buscar la conexión con personas activas, directas y apasionadas. Para el elemento tierra, intenta estar cerca de aquellos que son tranquilos y que disfrutan del mundo material. Con el aire debes rodearte de personas intelectuales, comunicativas y muy activas. Por último, para trabajar el elemento agua, acércate a personas de carácter emocional, afectivas y que sepan dejar salir sus sentimientos. Observa a estas personas, aprende de ellas, permite que sean tus maestras y agradéceles su ayuda.

En mi libro "Los cuatro elementos" ofrezco una gran variedad de

ejercicios que te permitirán alcanzar un mayor equilibrio entre estas cuatro energías esenciales.

Conociendo a tus ayudantes

Los minerales como maestros

Uno de los descubrimientos más interesantes sobre el mundo de la psique humana es que precisamente, cuando nos adentramos en las partes más profundas de la conciencia, aquello que en la psicología de Carl Gustav Jung se denomina el "sí-mismo", las imágenes que nos abordan están relacionadas con el mundo cristalino de los minerales maestros.

Así que parece existir una correspondencia entre el desarrollo pleno de la conciencia y el mundo de los cristales, y no es sorprendente que cada vez más personas se sientan atraídas por estos "seres" que cohabitan con nosotros desde hace tanto tiempo. Los cristales se forman en ciclos que tiempo que duran millones de años, y manifiestan un tipo de conciencia muy elevado, que se expresa a través de su estructura simétrica, de una extraordinaria perfección.

Los minerales pueden ser usados tanto como sanadores como en su versión de maestros. Estos seres de conocimiento tienen un enorme potencial para transmitir enseñanzas ancestrales, e incluso hay quien opina que son el receptáculo escogido por civilizaciones y maestros del pasado para conservar sus conocimientos hasta que la humanidad estuviera preparada para redescubrirlos. Así, los cristales se convertirían en una especie de

archivo de memoria de la sabiduría pasada, que está deseando ser descifrada por nosotros.

Te propongo que en la medida que te sea posible, vayas creando tu propia colección de minerales. Muchos de ellos son bastante asequibles, aunque los mejores ejemplares pueden alcanzar cifras más elevadas.

En el contexto de esta obra resulta imposible hablar de todos los minerales que están actualmente a nuestra disposición, y te remito para ello a alguno de los libros específicos que figuran en la bibliografía en la parte final del libro. En nuestro caso, nos centraremos en aquellas piedras que, siendo fáciles de obtener, tienen una afinidad mayor con el trabajo que se propone a lo largo de todo este volumen.

Los minerales no son sólo útiles en su forma material, sino que tienen una gran importancia en su aspecto inmaterial. De hecho, en mi trabajo de regresión a vidas pasadas, en estados donde las personas entran en profunda meditación, he podido observar como las imágenes que tienen que ver con la entrada en cuevas, donde el individuo se ve rodeado de grandes y hermosos cristales, son muy efectivas para evocar este viaje hacia el pasado del alma. Confieso que durante años no di gran importancia a este hecho, pensando que las imágenes de minerales simplemente eran una parte interesante del viaje interior. Pero el paso del tiempo y la experiencia me han hecho comprender que la visión de estas piedras en estados de meditación puede tener un efecto muy destacado en la conexión con la sabiduría interna.

Así que si aún no tienes dinero suficiente como para crear una buena colección de cristales, o éstos son difíciles de conseguir en tu país, al menos tienes la posibilidad de contemplar imágenes de minerales en libros o a través de internet y así visualizar esas

figuras en tus meditaciones. El efecto puede ser similar al de poseer un cristal en tus manos, y el coste es cero.

Cuarzo transparente o cristal de roca

El cuarzo es la familia de cristales más común que podemos encontrar en nuestro planeta, ya que está hecho del material más común de la tierra, el sílice. La cantidad de colores y de formas en las que se presenta este maestro es enorme y merecería un libro entero. Dentro de este grupo de cuarzos, nos referiremos ahora al cuarzo transparente, también conocido como "cristal de roca".

El cuarzo es una piedra que cristaliza en forma hexagonal y así se ha dicho que las seis caras del cuarzo corresponden a los seis chakras del sistema energético humano que se encuentran por debajo del coronal. Como muchos cuarzos terminan en una punta, esta representa el chakra superior. Además, su base suele ser más o menos plana, ya que es el lugar donde la piedra enraíza con la madre de la que ha surgido, la Tierra. Los cuarzos crecen añadiendo capas desde la raíz hasta el vértice, como un árbol que se extendiera hacia el cielo durante millones de años.

Por supuesto, no todos los cuarzos se presentan como puntas, y algunos son cantos rodados o se han tallado para formar esferas u otras formas geométricas. El color del cuarzo transparente no siempre es limpio. En ocasiones, los cuarzos son más lechosos hacia su base, aclarando su color a medida que crecen hacia la punta. En cierto modo, estos cuarzos representan la forma en que se desarrolla la conciencia humana, desde lo impreciso, nebuloso y complejo de la ignorancia, hasta la luz radiante del conocimiento.

Todos los cuarzos transparentes son minerales relacionados con el crecimiento de la conciencia. En general, solemos pensar que cuando compramos o encontramos un cristal, lo hemos ido a buscar, pero quizá en realidad sea el cristal quien ha venido a buscarnos. Por ese motivo, es bueno que cada persona seleccione sus propios cristales, o bien que los reciba de alguien que le ame de verdad. De este modo, el cristal que está destinado para ti, puede encontrar el camino hacia tu vida.

Las personas con menor grado de conciencia sienten el efecto del cristal en el plano subconsciente. Pero a medida que aprendemos a confiar en la energía cristalina, ellos se hacen cada vez más presentes a través de nuestros sueños y nos hablan directamente en las sesiones de meditación. Como cada cristal es diferente a los demás, cada uno de ellos nos trae diferentes aprendizajes. Además, todos los cristales proyectan la luz del arco iris cuando se emite sobre ellos un rayo de luz blanca. Esto indica su enorme potencial sanador, al ser capaces de actuar sobre los chakras del cuerpo energético humano.

A continuación escribiremos acerca de dos cuarzos que poseen una vibración muy interesante para nuestro trabajo con el maestro interior, pero no hay que olvidar que existen cuarzos de muchos colores: amarillos, negros, rojos, etcétera. Cada uno de esos otros cuarzos trabaja sobre el chakra que resuena con su color y puedes usarlos para restaurar la energía de dichos centros energéticos.

Amatista

La amatista es una de las piedras más interesantes con las que trabajaremos. Este cristal de color púrpura se asocia con el tercer

ojo (*ajna chakra*) y con la capacidad de conectar con otros planos de realidad. Algunos estudiosos de las piedras asocian el color púrpura de la amatista con los colores del atardecer, y ciertamente parece existir una afinidad especial entre este cristal y el momento mágico en que el mundo del día, activo y extrovertido, se conecta con la mágica e introvertida noche.

Te recomiendo que tengas siempre una amatista cerca de ti, especialmente en tu mesa de noche o colgada de tu cuello. Es una piedra que debes usar cada vez que quieras conectar con tus maestros interiores y es muy útil a la hora de meditar, colocándola sobre el entrecejo cuando te relajes en posición tumbada, o en la palma de la mano izquierda si lo haces en posición sentada. Pronto descubrirás que este cristal ayuda a calmar la mente, a disolver los pensamientos negativos y que ayuda a abrir la percepción de un modo muy eficaz.

La amatista es una de las piedras más fáciles de conseguir y puedes encontrarla en cualquier tienda esotérica o de minerales a precios muy asequibles. Se puede adquirir tanto como piedra suelta como en forma de drusa.

Cuarzo rosa

El cuarzo rosa es una piedra asociada al chakra del corazón (*anahata*), y es otro de los cristales que se pueden obtener con mucha facilidad en tiendas esotéricas o de minerales, así como a través de internet. Esta hermosa piedra se encuentra en forma natural, así como en canto rodado, en pulseras, collares, colgantes o como drusa.

Con el cuarzo rosa trabajamos la apertura emocional, y por ese motivo es una piedra esencial para poder limpiar el corazón. No

es difícil entender su utilidad para nuestros propósitos, puesto que conectar con la realidad interior requiere valor, amor incondicional y limpieza de intenciones. El cuarzo rosa es un cristal maestro en el desarrollo del amor y la grandeza de corazón. En meditación lo podemos usar ubicándolo sobre el centro del pecho o bien encima del plexo solar. Otra opción consiste en sostenerlo con la mano izquierda, que es la zona receptiva del cuerpo.

Usando el cuarzo rosa podemos empezar a depurar todo el dolor que esté almacenado en el corazón, y nos abrirá a una dimensión más profunda del amor, que nos vincula con todas las personas que nos rodean y con el planeta entero. A lo largo de este libro usaremos esta piedra, junto con otras que mencionamos en este capítulo para desarrollar diversas cualidades interiores.

El cuarzo rosa puede ser sustituido por otra piedra rosada de gran belleza, la rodocrosita.

Turmalina negra

Entre las piedras de protección espiritual, la turmalina negra tiene un papel fundamental. Este mineral de un color negro muy profundo y hermosas vetas longitudinales, se asocia con el chakra base del cuerpo energético humano, aunque actúa sobre todos los centros energéticos liberando bloqueos en el sistema entero de los chakras.

Esta piedra tan poderosa es eficaz a la hora de neutralizar los pensamientos o sentimientos negativos que en ocasiones creamos sobre nosotros mismos. Además, nos limpia de energías negativas que puedan ser adquiridas tanto a través del contacto con otras personas como por estar en lugares geopáticos o bien por

absorberlas de los aparatos electrónicos. Por este motivo, se recomienda tener una piedra de turmalina en casa o en el lugar de trabajo, para así neutralizar las energías negativas. Es muy eficaz cerca de ordenadores o elementos de radiofrecuencia: wifi, antenas de telefonía, teléfonos inalámbricos o celulares, *etc.*

Aquellos ambientes que estén enrarecidos por malas influencias necesitan una piedra de turmalina. Por ejemplo, es eficaz en casa cuando hay problemas familiares, envidias, conflictos o incomprensión. También en el trabajo, por los mismos motivos. Si vas a estar en contacto con personas que drenan tu energía, tienes que usar una turmalina negra como protección. Si sospechas que te hayan podido hacer algún tipo de trabajo mágico, tal como hechizo, amarre o maldición, úsala porque te protegerá de cualquier influencia externa. Esta piedra transforma las energías negativas o densas en energías positivas, así que la necesitas, puesto que por más que desees llenar tu vida con buenas influencias, nadie está libre de encontrarse con personas negativas, que roban nuestra energía y nos agotan física o emocionalmente.

Cuando medites o en los momentos en que quieras abrir tu percepción, te vendrá bien tener esta piedra cerca, puesto que te protegerá de la intrusión de energías negativas o de algunos seres poco recomendables que habitan en los mundos sutiles. La turmalina es un poderoso escudo psíquico que no debe faltar en tu vida. Además, ayuda a enraizar la energía en el mundo terrenal, y para esto se puede ubicar entre los pies o las rodillas en meditación tumbada.

Selenita

La selenita es una piedra femenina, de color blanca, asociada a la energía lunar, como indica su nombre (*selene*, el apelativo griego de la luna). Este hermoso mineral se presenta en múltiples formas y puede ser adquirido con facilidad en el mercado, como todas las piedras que se han descrito hasta ahora.

La selenita se asocia con el chakra coronal, ubicado en la parte superior del cráneo. Es una piedra de conexión con planos superiores de conciencia, por lo que debes tenerla cerca en momentos de apertura. Aquellas personas que creen en el poder y la presencia de los ángeles, sienten que esta piedra les conecta con estos mensajeros. Pero sea cual sea tu creencia, puedes tener la seguridad de que la selenita te brindará la posibilidad de despertar la intuición a los mundos más elevados.

Esta es una piedra que protege el hogar, trayendo paz a los lugares más conflictivos. Es bueno tenerla en las habitaciones de los niños, y se aconseja también para las mujeres embarazadas o lactantes. En general, ayuda a liberar las confusiones mentales, puesto que aporta claridad y una visión más espiritual, pacífica y amorosa de la realidad. Como piedra de conexión, es necesario que dispongas de una selenita cerca de ti.

Según algunas opiniones, su energía es poderosa a la hora de liberarnos de ciertos elementos nocivos de nuestra vida moderna. En todo caso, su influencia sería de tipo sutil y energético, puesto que esta piedra no debe ser consumida ni se debe elaborar ningún tipo de elixir con ella, puesto que es tóxica.

Los "cristales maestros"

Aunque todos los cristales son, por definición, maestros, existe una categoría específica dentro de la familia del cuarzo que

recibe este nombre de manera concreta. Estos cristales, que son en su mayoría, puntas de cuarzo o agrupaciones de piedras, tienen un potencial mayor que las piedras tratadas anteriormente. Por otra parte, el hecho de ser cristales "especiales" hace que en muchas ocasiones su precio se dispare en el comercio. En todo caso, si no te es posible acceder a este tipo de cristales, no te preocupes, utiliza las piedras más fáciles de encontrar que ya se han comentado, o medita sobre imágenes de los mismos.

Existen muchos tipos de cristales maestros y sería casi imposible detallarlos todos, además, los diferentes autores no concuerdan tampoco a la hora de clasificarlos. Para evitar confusiones, haré referencia a aquellos cristales maestros más útiles para nuestro trabajo. En caso de duda, o si quieres ampliar más tu información, te remito de nuevo a la bibliografía específica, ya que este libro no pretende ser un tratado acerca de los cristales, sino que me limitaré a exponer aquellos que considero importantes para la labor de comunicación con los maestros interiores.

Drusas y geodas

Una drusa es un grupo de cristales que han nacido unidos y que comparten una misma base. Son cristales que conviven como una gran familia, cada uno a su manera, pero unidos e inseparables. Se denomina "geoda" a una drusa que tiene forma de cueva y que generalmente ha sido abierta o cortada para que puedas ver su interior.

Las drusas son excelentes para limpiar ambientes, puesto que permiten purificar las habitaciones en las que se ubican. Las mejores para este fin son las drusas de amatista. Además, estas combinaciones de cristal sirven para limpiar otros cristales, puesto

que basta con ubicar cualquier mineral sobre la drusa o dentro de la geoda para liberar cualquier adherencia negativa que exista. Las drusas son también protectoras y activadoras de lugares, por lo que conviene tener al menos una drusa en el lugar que usemos para meditar.

La drusa de amatista abre puertas de comunicación a otros planos. Las de cuarzo transparente activan espacios y limpian todo tipo de piedras. Las de cuarzo citrino tienen una excelente conexión con el ámbito del poder personal, creando la posibilidad de que tu energía sea más efectiva en la vida cotidiana. Por fin, las drusas de cuarzo ahumado tienen un poder semejante a la turmalina negra: protegen de todo tipo de energía negativa y sirven para limpiar objetos que hayan estado contaminados.

Puntas láser

Las puntas láser son varitas de cuarzo alargadas, cuyas esquinas entre cada faceta del cristal suelen estar redondeadas. Su forma varía desde una base más ancha hasta una punta muy estrecha. Es común que tengan líneas, intrusiones o manchas en su interior, puesto que se supone que almacenan información de civilizaciones muy antiguas.

Este tipo de puntas tienen la cualidad de cortar amarres o lazos energéticos de carácter negativo. No se recomienda usar estas varas para apuntar a nadie y por supuesto, no se debe hacer magia con ellas hacia otras personas, puesto que el efecto rebote puede ser muy negativo para quien lo intente. Es recomendable usarlas para trazar un círculo de protección en torno a una persona. También tiene un uso muy interesante para limpiar zonas donde se acumulen energías negativas.

Cristales biterminados

Los cristales biterminados son puntas de cuarzo que han crecido en ambas direcciones, creando hermosas piedras con dos vértices. Estos cristales se pueden usar para conexiones telepáticas entre personas, o bien para armonizar la conexión entre los miembros de una pareja. Junto a los cristales tántricos, de los que hablaremos a continuación, son piedras muy útiles para trabajar los asuntos del corazón.

Sostener un cristal biterminado en la mano izquierda y luego en la derecha durante unos cinco minutos en cada caso, es una buena práctica para calmar la mente y relajar los sentimientos más negativos. También se pueden colocar de manera plana sobre algún chakra que esté inactivo o bloqueado. Al hacerlo, puedes girar el cristal en el sentido de las agujas de reloj, lo que reactivará el flujo de energía. Si es preciso, pide a alguien que lo haga sobre ti mientras estás en un estado de relajación.

Estos cristales no conocen límites, puesto que han crecido en ambas direcciones. Por ese motivo, ayudan a disolver las fronteras más estrechas de la mente, abriendo la conciencia a nuevas potencialidades. Son apropiados para las personas que están excesivamente unidas a la tierra, pero deben usarse con cuidado si estás en el extremo contrario, sintiendo demasiado desapego de lo material.

Cristales gemelos o tántricos

Estos hermosos ejemplares de la naturaleza son dos puntas de cuarzo que han nacido de la misma raíz y crecen juntas de manera paralela. Los cristales gemelos no tienen por qué ser iguales entre sí, de hecho no suelen serlo, sino que comparten un

mismo origen y pueden estar unidos en una parte de su superficie. Como sugiere su nombre, estos minerales traen un conocimiento bastante valioso para el ámbito de las relaciones humanas. Como los árboles que crecen juntos, compartiendo sus raíces y entrelazando sus ramas, estos cristales han emergido de la tierra para manifestar el poder del trabajo compartido.

Los cristales gemelos o tántricos son excelentes para cualquier tipo de trabajo energético que nos permita conectar con otras personas, siempre que las intenciones hacia esas personas sean positivas. Gracias a estas piedras de poder, las relaciones pueden mejorar, o al menos podemos ayudarnos a ver la realidad que está oculta detrás de nuestros vínculos, recuperando la capacidad de tomar decisiones cuando éstas se ven impedidas por las dudas o los conflictos emocionales. Como me comunicaron en una ocasión mis maestros: "dos pueden caminar juntos, pero no siempre llegan al mismo lugar.".

Tabuladores

Se trata de cristales que, por decirlo de un modo gráfico, están "aplastados". Esto significa que dos de sus seis caras, opuestas entre sí, son más anchas que las demás. Este tipo de cristales son comunicadores y equilibradores. Se pueden ubicar entre dos chakras del cuerpo energético, para restaurar el flujo energético entre ambos. También para conectar lógica e intuición, colocándolos en el chakra del entrecejo.

Cristales archivadores

Se trata de puntas de cristal que tienen un símbolo grabado en una de sus caras, por lo general un triángulo. Para notar esta

figura impresa es preciso observar la piedra atentamente y tocar con la yema de los dedos esta estructura inscrita en él. Según algunos autores, estos cuarzos representan los archivos de memoria de antiguas civilizaciones que habitaron la Tierra. Sea como sea, los cristales archivadores pueden almacenar una buena cantidad de información y solamente se puede acceder a ella si la persona que medita con el cristal está lo suficientemente abierta a recibir este conocimiento. Para meditar con el cristal, bastan con ubicarlo sobre el entrecejo, con la punta señalando en la dirección del chakra coronal.

Cristales Isis

Los cristales Isis se relacionan con el Egipto eterno y especialmente con la diosa del mismo nombre, que era considerada la Gran Madre del mundo antiguo. Este cristal es por tanto un símbolo de la energía femenina en su faceta de sanadora y regeneradora (puesto que Isis luchó denodadamente para devolver a la vida a su amado Osiris). Este es por tanto uno de los cristales que debemos utilizar en procesos de curación y que nos puede acompañar en nuestra búsqueda de los maestros que sanan las enfermedades físicas o espirituales.

Estos cristales se caracterizan físicamente porque en su punta se dibuja un polígono de cinco lados (pentágono). Son poderosos equilibradores de la energía yin y yang que existe dentro de cada uno de nosotros. Por tener cinco lados, este cristal nos conecta con energías de libertad, pero también de cambio y de necesidad de equilibrio, ya que ese es el simbolismo del cinco en numerología. Es una piedra muy útil para trabajar con el dolor emocional, y también para buscar la trascendencia a partir de la materia. Por su poderosa energía femenina es apropiado para la

mujer, pero también para el hombre que desee reconocer la parte anímica de su ser.

Por último, y por las características de la historia de la propia Isis, este es un buen cristal para ayudarnos en los procesos de pérdida, ya que ayuda a encontrar la luz aún en los momentos más oscuros del alma. Del mismo modo que Isis reconstruyó el cuerpo desmembrado de su esposo, este cuarzo que evoca su energía, nos puede iluminar a reconstruir los pedazos de nuestro propio corazón en tiempos en que un ser amado se haya separado de nuestro lado.

Cristales fantasmas

Estos interesantes minerales son cristales de cuarzo que contienen en su interior formas de carácter triangular o con otra estructura. Estas formas suelen ser de un color diferente al del cristal que los alberga, creando una forma "fantasmal" que da nombre a la piedra. Los cristales fantasma no siempre se ven con claridad, y en algunos casos sólo se detecta la presencia de la piedra interior al ponerlos al trasluz.

Los cristales fantasmas son entidades que llevan consigo una información oculta. En ocasiones, pueden ser útiles en el trabajo de desvelamiento de nuestras vidas anteriores, aunque pueden ser también útiles en la conexión con los maestros. No son pocas las personas que, meditando con ellos, pueden acceder al denominado "espacio entre las vidas", que es el lugar donde habita el alma entre una encarnación y otra. Este espacio es un lugar donde la conexión con los maestros se hace posible.

Las personas que estén intentando sanar su sombra psicológica pueden trabajar con este cristal en sus meditaciones, o bien

dormir con una de estas hermosas piedras junto a la cabecera de su cama. Los sueños que puedes tener con la influencia de este mineral seguramente estarán relacionados con el aspecto sombrío de tu psique, y se revelarán a través de personajes de tu misma edad y sexo. En la medida en que aprendas a tener una relación más positiva con estos personajes, tu sombra se volverá más amigable y comenzará a trabajar a tu favor.

El color de los cristales

En páginas anteriores ya hemos adelantado algunas piedras que pueden ser útiles para algunos chakras de acuerdo a su color. En este apartado explicaré de manera específica qué minerales se asocian a cada chakra:

- **Chakra coronal**. Todas las piedras blancas y transparentes, en especial el cuarzo transparente y lechoso o la selenita. También las amatistas más puras.
- **Chakra del entrecejo**. Para esta zona es apropiado trabajar con piedras de color índigo, como la fluorita de ese color, la amatista más oscura, azurita, sodalita, zafiro o lapislázuli.
- **Chakra de la garganta**. Cristales azules, tales como la turquesa, topacio azul, aguamarina, crisocola, celestita o fluorita azul.
- **Chakra del corazón**. Aquí conviene usar piedras verdes o rosadas, tales como la malaquita, turmalina verde o rosa, cuarzo verde o rosa, amazonita, olivino, venturina y kunzita verde o rosa.
- **Chakra del abdomen**. Los colores de este chakra son el amarillo y también el marrón claro. El ojo de tigre, cuarzo

citrino o ámbar amarillento son buenas piedras para esta zona del cuerpo energético.

- **Chakra sexual**. Las piedras anaranjadas, tales como el ámbar o el jaspe en sus tonos naranjas.
- **Chakra raíz**. Piedras de color rojo o negro, como la turmalina negra, la obsidiana, la cornalina, hematite, granate, rubí, etcétera.
- Los **chakras de las manos** pueden portar cristales transparentes, de color índigo o de tonos claros.
- Los **chakras de los pies**, pueden usar piedras negras o de tonos oscuros.

También es apropiado observar las cualidades de los cristales para transmutar ciertos estados mentales y emocionales.

Calmantes. Las piedras verdes, las de color azul transparente y de color violeta tienen la cualidad de relajar los estados tensión y el estrés.

Tensión física. Los minerales verdes, especialmente la malaquita son muy apropiadas para tratar las tensiones emocionales que se manifiestan en el cuerpo físico en forma de contracturas o dolor.

Revitalizantes. Las piedras rojas y también las rosadas pueden aportar energía cuando estamos decaídos.

Carencias emocionales. Aquí el cuarzo rosa es el rey indiscutible.

Para **aumentar la creatividad** se recomiendan las piedras violetas y púrpuras.

Limpieza energética. El cuarzo transparente y las piedras de color violeta.

Asentar el plano espiritual en la materia. Piedras

amarillas y doradas.

Manejo de los minerales

Los cristales admiten diversos usos, y aquí nos referiremos a aquellos que son más próximos a los fines que perseguimos en este libro. Para comenzar a usar los cristales, debemos, en primer lugar, proceder a su limpieza y a su recarga energética. Posteriormente, aprenderemos algunos de los usos básicos de estos maestros minerales. En un capítulo posterior descubrirás cómo usar los cristales en el trabajo de conexión con los maestros interiores.

Aquellas personas que tengan un conocimiento profundo de los minerales y su uso, pueden saltarse este apartado, pero si no tienes mucha práctica con el mundo cristalino, quizás descubras algunos datos importantes para la práctica.

Limpieza de los cristales

Existen diversos métodos para limpiar energéticamente los cristales antes de su uso. Es muy recomendable limpiar los cristales cuando se adquieren o se reciben, para eliminar cualquier residuo de sus anteriores propietarios o de las personas que hayan podido manipularlos con el paso del tiempo.

Puedes introducirlos en agua con sal durante 8 a 24 horas. Si es posible, utiliza agua de mar, pero si no, puedes mezclar agua de manantial o bien agua para beber, con sal marina sin aditivos.

También se pueden introducir en una infusión de salvia que previamente se haya dejado enfriar. La cantidad de salvia no es

importante, puesto que no se trata de una infusión que vaya a ser utilizada de manera medicinal, sino que lo que cuenta aquí es el poder limpiador de esta hierba. Deja tus piedras durante una o dos horas dentro de esta infusión para una completa limpieza.

Los cristales se pueden enterrar en tierra durante varios días, hasta una semana. Para ello, puedes enterrarlos en tu jardín o si no dispones de un terreno, en una maceta con tierra o mantillo que se puede comprar en comercios de jardinería. Haz un pequeño agujero, cúbrelo con tierra y si lo haces en un terreno, marca el lugar donde están enterrados con una señal, como una piedra o un palo clavado en el suelo. Pasado el tiempo que hayas establecido, simplemente recupera tus cristales y lávalos con agua corriente para limpiar los restos de tierra. Una variante de este método consiste en enterrar las piedras dentro de semillas. Para hacer esto, introduce tus piedras en un bote cristal o en un cuenco cerámico donde hayas ubicado tus semillas (lino, sésamo, chía, amapola, etcétera). Déjalas allí durante varias horas y sobre todo, no uses estas semillas para tu consumo. Una vez hayas terminado, guárdalas en un recipiente bien etiquetado para reciclarlas en otras limpiezas posteriores.

Si tienes acceso a un arroyo limpio o una cascada, puedes poner tus cristales en contacto con la corriente durante unos minutos. Si tienes miedo de que la corriente se los pueda llevar, introdúcelos en una bolsa de tela y sujétala con la mano, o bien guárdalos entre tus manos mientras se lavan.

Para una limpieza rápida, simplemente toma los cristales entre ambas manos y ponlos debajo de un chorro de agua fría durante un par de minutos. Mientras el agua corre sobre tus cristales, visualízalos envueltos en una luz blanca.

Si has recibido una iniciación en *reiki* u otras terapias

energéticas, puedes usar los métodos que has aprendido para la limpieza de los minerales. Este método y los que siguen son apropiados para aquellas piedras que son solubles en agua y a las que no se les pueden aplicar los métodos anteriores.

Una drusa o una geoda son cristales limpiadores de primer nivel. Si posees una drusa, puedes situar cualquier cristal sobre ella o en su interior para realizar una completa limpieza energética. Las drusas no requieren ningún tipo de limpieza, puesto que tienen la propiedad de purificarse a sí mismas.

Utiliza el humo del incienso para limpiar tus cristales. Adquiere incienso natural de buena calidad y enciéndelo con las precauciones habituales. Pasa los cristales de manera repetida sobre el humo, mientras visualizas que esta energía limpia y descarga cualquier residuo energético que esté contaminando tus minerales. Si el incienso arde durante mucho tiempo deja tus piedras junto al mismo, para que vayan recogiendo todo el poder limpiador de esta esencia.

Si dispones de un cuenco tibetano, puedes aprovechar la vibración sonora de este instrumento para limpiar tus minerales. Coloca las piedras cerca del cuenco, si éstas son grandes, o incluso en su interior si son pequeñas y golpea el instrumento con el mazo de madera, o bien hazlo girar por su borde hasta producir una vibración constante. Realiza esta operación durante varios minutos para una purificación completa de tus piedras.

Otra opción consiste en vaporizar aceites esenciales de pino, salvia, ruda o similares en un quemador apropiado. Deja que tus minerales se impregnen de estos efluvios. Si dispones de estas plantas secas, puedes quemarlas con algo de carbón para inciensos y usar el humo que desprenden para limpiar tus minerales. En este caso, actúa con precaución para evitar

cualquier peligro. También debes tener cuidado con el humo intenso que pueden desprender estas plantas, ya que aspirarlo de manera directa no es bueno para tu salud. Siempre que sea posible, usa incienso o vaporiza aceites esenciales, que son más seguros y más sanos.

Carga energética de los cristales

Los cristales limpios pueden ser recargados de manera que nos otorguen su energía al máximo nivel. Como ya se explicó anteriormente, las drusas no requieren limpieza y tampoco es preciso recargarlas, puesto que son generadoras de energía. En el resto de los minerales es recomendable someterlos a cierta recarga de vez en cuando, siempre después del proceso de limpieza.

La mayor parte de los cristales pueden recargar su energía bajo la luz del sol. Para ello, simplemente sitúalos bajo los rayos solares durante tantas horas como sientas necesario. No existe un límite para esta recarga, pero si tienes dudas, basta con unas ocho horas.

Cristales blancos como la selenita se cargan mejor bajo la luz de la luna llena. Así que déjalos en un lugar donde reciban los rayos lunares en una noche de plenilunio para una completa recarga energética. Los cristales que se cargan con el sol también se pueden poner bajo la luna.

Si tienes una pirámide de las que se utilizan en ciertas terapias, puedes poner en su interior tus cristales por el tiempo que consideres apropiado. La cercanía de los cristales a una drusa de cuarzo es también un buen medio de recarga.

Puedes llevar contigo tus cristales cuando te desplaces a lugares

de poder o a zonas cargadas energéticamente. Si tienes dudas de cuál es el lugar más poderoso para sentarte a meditar con tus cristales, puedes usar un péndulo o las varillas de zahorí, tal como se explica más adelante.

Si llevas el cristal contigo a diario, lograrás que sintonice contigo de un modo paulatino. Esto permitirá que el cristal se cargue con tu energía y al mismo tiempo, te aporte la suya.

Usando el cristal en la vida cotidiana

Puedes llevar tus cristales contigo en todo momento. Aquellos que se puedan colgar del cuello y que no tengan un tamaño considerable, los portarás en contacto con tu piel. Otros de mayores dimensiones se pueden guardar en el bolso o en los bolsillos de tu ropa. A lo largo del día, introduce tu mano en el lugar donde los llevas y tócalos, de manera que establezcas un contacto fluido con los mismos.

Algunos autores coinciden en afirmar que un cristal debe ser portado durante un cierto número de días para que sintonice con su poseedor. El número mínimo oscila entre veintiuno y treinta, pero yo aconsejo que sean al menos veintinueve días, que representa un ciclo lunar completo y nos permite sentir las energías de todas las fases en contacto con nuestra piedra.

En casa puedes guardar tus cristales en tu altar personal, como veremos en un capítulo posterior. Allí, el cristal genera energía que te puede ayudar en tu día a día. También es adecuado repartir una parte de tu colección de minerales entre las distintas habitaciones del hogar. En cualquier lugar donde sientas que la energía no es adecuada, puedes colocar un cristal. Así estarán emitiendo su luz en toda tu casa de manera cotidiana. Cuando los

necesites para algún ejercicio, simplemente los tomas por el tiempo que necesites y luego los devuelves a su lugar.

Si quieres proteger tu casa, puedes tener un cristal junto a la puerta de entrada, o bien enterrado en el jardín cerca de la entrada de la propiedad. Estas piedras protectoras tienen un gran poder para expulsar a los visitantes indeseables.

Algunos cristales pueden estar en contacto con tu vida cotidiana de un modo más íntimo. De vez en cuando realiza un baño de limpieza en el que introducirás cristales de cuarzo. Los baños de sal de los que ya hemos hablado anteriormente se ven reforzados si metemos algunos cristales en la bañera. También es adecuado tener cristales a un lado de tu bañera o en la ducha, para que tu limpieza cotidiana sea no sólo física sino energética.

En la cocina puedes tener tus cristales cerca del lugar donde guardas la fruta o la verdura, de manera que tus alimentos se carguen de esta energía mineral. Ahora bien, no coloques tus cristales en lugares donde guardes productos envasados o carnes. Los minerales necesitan estar en contacto con la vida y se ensucian energéticamente si están ubicados en la proximidad de los alimentos muertos.

Mientras escribía este libro me regalaron una hermosa selenita con forma piramidal. Sosteniéndola en mis manos una mañana, tuve una idea que se ha revelado muy interesante. Simplemente, tomé la piedra en mis manos y fui pasándola a unos centímetros de mi cuerpo, haciendo un movimiento en espiral desde los pies hasta la cabeza y cambiándola de una mano a la otra para poder pasarla por la parte frontal y trasera de mi organismo. A continuación, repetí el movimiento en espiral desde la cabeza hasta los pies. De manera instantánea, sentí una purificación de todo mi sistema energético, por lo que he añadido esta sencilla

práctica a mis costumbres cotidianas. Te recomiendo que hagas esta simple limpieza cada día o en aquellos momentos en que sientas que hay algo negativo en tu cuerpo.

Sintonizar con el cristal maestro

Si tienes la fortuna de poseer un cristal maestro, o una piedra con la que sientas una conexión importante, puedes realizar un sencillo ejercicio de sintonización que te permitirá unirte de un modo más profundo con ese maestro mineral. Repetir esta práctica de vez en cuando hará que ambos comencéis a ser uno, lo que te permitirá beneficiarte de la profunda energía revivificadora del cristal.

Busca una silla de respaldo recto, y siéntate en ella con tu cristal en la mano. Con las piernas levemente separadas y bien afirmadas sobre el suelo, coloca tus manos sobre los muslos con las palmas hacia arriba. El cristal permanecerá sobre la palma de tu mano izquierda. Mientras observas que tus hombros estén relajados, empieza a respirar de forma tranquila, preferentemente en la zona abdominal y procura mantener la cabeza bien erguida sobre los hombros, pero sin tensar el cuello.

Baja levemente la mirada y observa tu cristal. Intenta obtener una imagen de él que sea lo más precisa posible. A continuación, cierra los ojos e intenta visualizar el cristal frente a ti. Vuelve a abrirlos después de unos instantes y presta atención de nuevo a tu cristal. Haz este ejercicio, abriendo y cerrando los ojos durante varios minutos. Cada vez que cierres los ojos, tienes que intentar ver el cristal con mayor claridad en tu mente, hasta que la percepción que tengas del mismo sea idéntica a la imagen original.

Cuando sientas que la visión interna es perfecta, continúa con los ojos cerrados y siente que el cristal crece delante de ti. Al cabo de unos instantes, su tamaño será muy grande, tanto que será mucho mayor que tú. En ese momento imagina que puedes entrar dentro del cristal. Siente cómo tu cuerpo se funde con él y que la propia estructura cristalina se convierte en la estructura de tu cuerpo. El cristal y tú sois ya uno. En ese momento, una gran carga de energía descenderá por la punta del cristal y nutrirá todo tu cuerpo, llenándolo de luz. Permanece en este estado tanto tiempo como desees.

En el momento en que sientas que ya es suficiente. Puedes abrir los ojos y volver a mirar a tu cristal, que permanece sobre tu mano izquierda. Da las gracias de corazón a tu maestro y continúa con tus tareas habituales.

Elixires minerales

Los elixires minerales son destilados líquidos que podemos realizar a partir de la energía cristalina de nuestras piedras de poder. Estos remedios vibracionales se comportan de manera similar a las flores de Bach y remedios similares. A través de la impregnación del agua en contacto con los cristales, ésta almacena la energía de la piedra y podemos usarla como un remedio curativo que eleve nuestra vibración.

Es importante entender aquí que la transmisión de la energía desde el cristal hacia el agua no es química, sino energética, por lo que a la hora de tomar el remedio no estamos incorporando ninguna sustancia que tenga un efecto químico sobre sobre nuestro organismo. Estos remedios por lo tanto no actúan sobre los órganos de un modo directo, sino que sanan o limpian

problemas en el cuerpo energético del ser humano. Esta sanación se trasladará posteriormente al cuerpo físico, aunque hay que anotar que el objetivo final de estos elixires no es la curación física, sino que ésta, si se produce, es un efecto sobrevenido a la curación y la limpieza energética.

Puedes realizar tus elixires minerales con cualquiera de las piedras de tu colección, incluso con aquellas que hayas recogido como amuletos en tus excursiones y no sean propiamente cristales. Ahora bien, no todas las piedras son inocuas para la salud, y algunas, en contacto con el agua pueden expulsar ciertas moléculas venenosas para la salud. Por regla general, los cristales de la familia del cuarzo no son venenosos en absoluto, pero en caso de duda, hay que seguir un protocolo que explicaremos más adelante.

Cómo hacer un elixir de minerales

Para crear un elixir de minerales necesitamos la piedra o piedras con las que vayamos a trabajar, ya que se pueden hacer elixires combinados de varios minerales, aunque no te aconsejo que uses más de tres. Es preciso tener un recipiente de cristal de tamaño suficiente y deberás contar con agua de buena calidad. No uses agua del grifo, sino agua mineral. Además, necesitarás un elemento que sirva para conservar tu elixir. El más efectivo es usar un poco de brandy. Aquellas personas que no toleren el alcohol o no les guste utilizarlo, pueden optar por guardar el elixir en la nevera, bien refrigerado, pero en este caso no se recomienda tenerlo por más de dos semanas.

Para realizar el elixir, escoge un día soleado. Coloca el recipiente con un poco de agua en un lugar donde incida la luz solar directa, es decir, nunca detrás de una ventana o cortina. Introduce

la piedra o las piedras en el recipiente. Deja el agua con tu piedra dentro durante unas dos o cuatro horas bajo la luz solar y luego recoge tu piedra y guarda el agua en un tarro de cristal.

Si quieres conservar tu elixir, puedes agregarle un poco de brandy a razón de tres cuartas partes de agua y una de brandy. En caso de que no quieras usar alcohol o desees beber grandes cantidades de tu elixir, simplemente guárdalo en una botella en la nevera. Puedes beber tanto como quieras de esta agua puesto que desde el punto de vista químico es sólo agua. Si añades alcohol, evidentemente tendrás que tener cuidado con el consumo excesivo.

Las razones para tomar un elixir de piedras son las mismas para usar cualquier cristal. Por ejemplo, el elixir de cuarzo rosa sirve para abrir el chakra del amor, la amatista incrementa la capacidad para ver las realidades sutiles, el cuarzo transparente incrementa el poder personal, etcétera.

Elixires sin contacto directo con el agua

En el caso de que quieras realizar un elixir con minerales venenosos o bien con aquellos de los que no tengas la certeza absoluta de su inocuidad, puedes actuar del siguiente modo. Coloca la piedra dentro de un vaso de cristal y a su vez, ubica ese vaso dentro del recipiente donde tienes el agua. Ten cuidado de que el nivel del agua no sobrepase la altura del vaso (compruébalo antes de meter la piedra) y simplemente déjalo allí por el tiempo necesario. Como la piedra no va a estar en contacto directo con el agua, ésta sólo absorberá sus cualidades energéticas, pero sin actuar sobre la parte química de la piedra. Este procedimiento es especialmente necesario para hacer elixires de selenita, que además se pueden realizar bajo la luz de la luna

llena.

Otra forma de realizar un elixir mineral sin que la piedra toque directamente el agua consiste en ubicar el cristal al lado del recipiente de agua. Si el cristal termina en punta, dirige el extremo de la piedra hacia el recipiente de agua y simplemente déjalo ahí por el tiempo que sea necesario.

Los árboles como maestros

Creo que todo ser humano debería experimentar, al menos una vez en la vida, la oportunidad de andar en solitario por un bosque. Caminar sin rumbo por un lugar así es una vivencia extraordinaria, que nos retrotrae a un tiempo en el que las personas podían sentir la majestad y el poder de la naturaleza arbórea. Un bosque es un lugar sorprendente, no sólo para una incursión diurna, sino para disfrutar de un paseo nocturno.

No es casual que los bosques sean escenario de mitos, cuentos y leyendas ancestrales, porque la floresta puede ser un lugar mágico, que nos carga de poder o nos inunda de temor. Adentrarse en el bosque, alejándonos de pueblos, carreteras o zonas recreativas, es una experiencia fascinante, en la que la majestad de la naturaleza se nos revela con toda su grandeza, haciéndonos sentir pequeños, frágiles pero también llenando nuestra alma de sensaciones únicas.

Los bosques ancestrales, densos, poco cuidados y llenos de misterio, son lugares muy ajenos a nosotros y quizá por ello, se convierten en el refugio de grandes árboles maestros. También podemos encontrar a estos hermosos seres en bosquecillos más accesibles, en pueblos, e incluso en los parques de cualquier ciudad. Si afinas tu percepción, quizás descubras que muy cerca de ti existen estos árboles guías y que no es necesario desplazarse muy lejos para poder tener contacto con ellos.

En cualquier caso, la oportunidad de encontrarte con estos maestros es algo que te ayudará a abrir las puertas de tu

percepción interna de un modo que ni te imaginas. Los árboles son unos seres muy especiales. Su conciencia es diferente de la humana, ya que los seres del reino vegetal no tienen un sistema nervioso como el que poseen la mayor parte de los animales.

En nuestro planeta hay árboles de cuatro mil años de antigüedad, es decir, ejemplares que son más viejos que nuestra propia cultura occidental. Además, no es extraño que los árboles con los que nos podemos encontrar en un paseo cualquiera por un parque antiguo o por un bosque cuenten entre los anillos de sus troncos con uno o dos siglos de antigüedad. Así que cualquiera de estos maestros tiene almacenada más sabiduría que la que un ser humano puede tener en el transcurso de su vida. ¿Te imaginas cuantos amaneceres y atardeceres han vivido esos ancianos? ¿Cuántos días de frío o de calor? ¿Cuántas personas han caminado sobre la tierra que cubre sus raíces? ¿Cuántas generaciones de pájaros han anidado entre sus ramas? Ciertamente estos viejos amigos han visto y han sentido mucho.

Cualquier árbol, por su propia naturaleza, puede ser un maestro, pero como es lógico, nosotros buscaremos los ejemplares más antiguos que podamos encontrar. Todos los árboles tienen la capacidad de alinear nuestros centros sutiles, al tiempo que calman los estados de ansiedad, depresión, confusión mental, mareos o temor. Son excelentes para las personas que no se sienten arraigadas en el mundo, para los que han padecido problemas familiares o simplemente para los que sienten que no avanzan en el plano material o espiritual.

Los maestros arbóreos tienen una enorme sabiduría, con la que podemos conectar de un modo directo, meditando junto a ellos, o bien pueden inspirarnos para tener sueños más claros o para abrir las puertas de nuestra percepción sutil. Un árbol es un guía

excelente que nos sana con su mera presencia, elevando el ánimo y haciendo que seamos más consciente de nuestra realidad interior. Como veremos más adelante, los árboles son ayudantes para ciertas prácticas de meditación que nos permiten conectar con maestros internos, pero en este capítulo me referiré a la relación que podemos establecer con un árbol maestro, un ser arbóreo que puede ser nuestro guía y amigo durante décadas.

Así que te animo a pasear por lugares con árboles, a observarlos y a aprender un poco más acerca de ellos.

La energía de los árboles

Los árboles de hoja caduca y las coníferas parecen tener una energía algo diferente que descubrimos cuando nos comunicamos con ellos. Aquellos árboles que pierden la hoja en el otoño tienen variaciones en su caudal energético que tienen que ser tenidas en cuenta a la hora de entablar contacto. En la mitad otoñal e invernal del año, la energía de estos árboles está confinada en el interior, y la comunicación se vuelve por tanto más sutil. En cambio, en los meses de la primavera y el verano, cuando el árbol se muestra de manera exuberante, la fuerza se vuelve hacia el exterior y nos resulta más fácil realizar la conexión.

Estas variaciones no se dan con los árboles de hoja perenne, como pueden ser las coníferas (pinos, abetos, cipreses, etcétera). Aquí la energía está en toda su plenitud en cualquier momento del año, por lo que son los ejemplares ideales para trabajar durante el otoño y el invierno.

También es interesante observar las variaciones que se dan a lo largo del mes lunar en el caudal energético de los árboles. Así, a medida que la luna pasa por sus cuatro fases características, la

energía de los árboles sufre también cambios sutiles que se pueden notar en el encuentro con estos seres. La fase de luna nueva, cuando ésta se vuelve invisible en los cielos, se corresponde a un pequeño invierno para el árbol, ya que retrae su energía hacia el interior. A medida que la luna va creciendo en los cielos, su poder interno se revela más hacia el exterior, lo que se nota de manera especial a partir del cuarto creciente. Por supuesto, la fase de mayor expansión de la energía arbórea se da durante la luna llena, y es a partir de este momento cuando poco a poco el árbol va volviendo hacia sí mismo, sobre todo a partir de la fase de luna menguante.

Otros aspectos que también influyen en la energía arbórea son las mareas, lo cual puede ser sorprendente para aquellas personas que vivan tierra adentro. Como ya hemos comentado, existen las denominadas "mareas terrestres", que elevan o deprimen la corteza terrestre en ritmos regulares cada seis horas. Los árboles, que tienen sus raíces enterradas en esa misma corteza, sienten esos movimientos tan sutiles con mucha más precisión que los humanos, que somos totalmente ajenos a ellas.

Como el efecto de las mareas es muy sutil, puedes tenerlo en cuenta o no a la hora de conectar con la energía arbórea, pero es importante conocer su existencia. En todo caso, hay que recordar que los momentos más favorables para comunicarnos con los árboles son los meses de primavera y verano en caso de que lo hagamos con árboles de hoja caduca, pudiendo hacerlo en cualquier época del año con los de hoja perenne. Además, es más favorable hacerlo entre las fases de luna creciente y luna menguante. Esto no quiere decir que no podamos intentar la comunicación en cualquier otro momento, simplemente que en ese caso, el proceso puede ser algo más complicado para nosotros.

Caminar por el bosque

Tal como dije al inicio de este capítulo, la experiencia de caminar por el bosque es una de esas vivencias que debemos desarrollar en algún momento de nuestra vida. Por supuesto, si en la zona donde vives no hay bosques ni arboledas, tendrás que plantearlo como una opción para el futuro, pero si tienes la ocasión de acercarte a uno de estos lugares, no debes desaprovechar la ocasión.

Aquellas personas que carecen de experiencia al aire libre deben salir siempre en compañía de alguien de confianza. En esos lugares y en caso de accidente o agresión, una persona sola corre un gran peligro. Nunca te adentres demasiado en un bosque a menos que estés siguiendo un sendero claro, o a menos que tengas mapa, brújula o un dispositivo de localización, y sepas usarlos correctamente.

Para sentir la energía arbórea en pleno bosque no es necesario ir muy lejos ni hace falta correr riesgos. Basta con alejarse un poco de las carreteras o zonas pobladas y caminar entre árboles. Si te acompaña alguien, es suficiente con que ambos os alejéis un poco el uno del otro, sin perder el contacto a través de la voz para poder tener una experiencia plena de soledad y tranquilidad entre la naturaleza.

Como precaución extra, no debes caminar por el bosque en horarios nocturnos a menos que conozcas bien la zona y sepas lo que haces. La floresta cambia radicalmente por la noche, y cualquier sonido o sensación se magnifica de un modo asombroso. La mente es la peor enemiga en esos momentos, porque puede hacerte caer en el miedo sin que haya un motivo real para ello. Para caminar por un bosque de noche hay que

tener cierta dosis de valor y mucha experiencia en la naturaleza. En caso de estar siendo presa del pánico, la mejor opción es no moverse del lugar, sentarse en el suelo, y llamar a la persona que nos acompaña para que venga en nuestra ayuda.

Cómo acercarse a los arboles

Los árboles son seres conscientes, cuya existencia excede con mucho la de cualquier ser humano. En algunos casos, como hemos visto, existen árboles maestros que tienen la misma categoría que un maestro humano, con la diferencia de que sus conocimientos son mucho más antiguos que los de cualquier persona viva. Por eso no puedes aproximarte a los árboles maestros de manera poco respetuosa, sino que debes hacerlo con la máxima consideración.

En general, un árbol maestro es un excelente amigo que siempre va a estar disponible para ti. Por eso, debes tratarle con cariño y gratitud, como harías con cualquier persona que estuviera dispuesta a enseñarte, amarte y cuidarte de manera incondicional. No te acerques a ellos con ideas preconcebidas acerca de la experiencia, ni tengas prisas para establecer un contacto. Como cualquier maestro y amigo, el árbol desvelará sus secretos poco a poco, con tiempo y paciencia. Él tiene su ritmo, y tú tienes que adaptarte a sus tiempos y a sus enseñanzas, si quieres tener una experiencia realmente significativa.

Camina entre los árboles, sea en un bosque, en un parque público o a la orilla de un río, un lago o el mar. Obsérvalos con calma. No mires solamente su tronco en la parte más cercana a ti, sino que debes elevar tu vista y ver hasta dónde crecen. Probablemente te sorprenda observar como algunos árboles en

los que apenas habías reparado son realmente seres majestuosos, de gran altura y bello porte.

Deja que el árbol maestro te escoja a ti. Lo sabrás cuando uno de los seres te escoja. Si sientes sintonía hacia algún árbol, acércate a él. Acaricia sus hojas o sus ramas, si están a tu alcance. Habla mentalmente con ese ser y pídele permiso para estar más cerca. Si sientes en tu interior un "sí", no dudes en aproximarte más. Si tienes dudas o no acabas de sentir una aceptación, da las gracias y sigue caminando.

Escucha a tu cuerpo en todo momento. La comodidad que se siente con aquellas personas que nos son gratas es la misma que percibirás cuando estés cerca de un árbol que esté destinado a ser tu maestro. Si las sensaciones son positivas, toca el tronco con tus manos y relaja tu mente. Los mensajes o la energía del árbol necesitarán que seas un canal limpio para poder manifestarse a través de ti.

Formas de contacto con la energía arbórea

Analizaremos a continuación las diversas formas de contacto con la energía arbórea. En todos los casos, es importante realizar una conexión previa con él, para luego iniciar un acercamiento gradual.

El **abrazo de pie** es la forma más habitual de conexión arbórea. Una vez hayas establecido conexión con el árbol, simplemente debes acercarte a él y estrecharlo entre tus brazos. Deja que el pecho y el abdomen estén en contacto directo con el tronco y no tengas miedo de apretar fuerte. El árbol no es una persona y no se va a sentir intimidado por ello.

Si quieres que la energía arbórea toque **alguna parte de tu cuerpo**, ponla en contacto con el tronco. De este modo recibirás sanación y es posible que te llegue algún tipo de mensaje que te permita mejorar tu salud. Así que puedes estrechar el pecho, la zona abdominal, las piernas y si es preciso, puedes conectar con el árbol a nivel de las ingles y la zona sexual.

En cuanto a la **parte superior del cuerpo**, puedes tocar el tronco con la frente, a la altura del entrecejo, o bien girar un poco la cara y conectar con el árbol a través de la mejilla. En el primer caso, es más probable que el árbol, especialmente si se trata de un antiguo maestro, te transmita imágenes o conocimiento de manera directa. Si la conexión es con la mejilla apoyada en él (da igual que sea la izquierda o la derecha), será más fácil que el árbol te transmita una energía amorosa bastante agradable, como el beso de un amigo muy querido.

Cuando se realiza el **abrazo sentado**, uno simplemente se sienta frente al árbol y lo enlaza entre las piernas. Con los brazos, debes rodear al árbol y estrecharlo contra el pecho. Busca la posición que sea más cómoda para ti y acerca la zona genital al árbol. Con esta posición, será muy fácil que la energía arbórea entre en tu cuerpo desde el chakra raíz hasta el coronal.

En esta posición puedes realizar una meditación que ilumine a todos los chakras. Simplemente cierra tus ojos y toma un par de respiraciones profundas. Visualiza tus chakras con sus respectivos colores y siente cómo sube una energía blanca a través de ellos, iluminando todo tu sistema energético. La posición sentada es más cómoda para meditaciones largas y para personas que no pueden estar mucho tiempo de pie.

Una variante de la posición sentada o de pie consiste **en apoyar la espalda contra el tronco**. Aquí, el contacto con

el árbol nos permite sentir toda su energía en la espina dorsal y en la espalda. Como el sistema de chakras se refleja igual hacia la parte frontal como hacia la zona posterior del cuerpo, en esta posición se puede realizar una meditación que active toda nuestro sistema energético del mismo modo que lo hacemos en el abrazo frontal.

Apoyar la **parte trasera del cráneo o la coronilla** contra el tronco es también una buena forma de comunicar con el árbol y recibir mensajes directamente en la mente. Probablemente estos mensajes no lleguen en forma visual, como ocurre en el contacto del entrecejo, pero aun así, merece la pena experimentar esta posición.

Una ventaja indudable de apoyar la espalda contra el árbol es que resulta una posición menos expuesta ante las miradas curiosas de otras personas. Uno puede sentarse y apoyar la espalda contra un tronco sin que llame la atención de otras personas y hacer la misma meditación que se efectúa en un abrazo frontal.

Por supuesto el contacto también se puede realizar **de forma lateral**, apoyando un brazo y parte de la pierna correspondiente contra el árbol. Este contacto es apropiado cuando se quiere trabajar algo relacionado con esa parte del cuerpo, por ejemplo, si tenemos una enfermedad o discapacidad localizada en esa zona.

En el **contacto con las manos**, dejamos que las palmas toquen la superficie del tronco. Este contacto puede ser muy intenso, sobre todo si has trabajado en el desarrollo de los chakras de las manos, y tiene una gran capacidad para serenar el ánimo. Tocar el árbol es algo que se puede hacer en cualquier lugar público sin que llame demasiado la atención y permite una conexión muy

profunda con la energía arbórea.

En mi caso, cuando paseo por bosques o bien por parques arbolados, tengo la costumbre de acariciar los troncos de aquellos árboles que llaman mi atención. En algunas ocasiones, es algo tan interiorizado en mi conciencia que lo hago sin darme cuenta, y siempre acabo por sentir una gran calma que reordena todos mis pensamientos.

Los árboles no sólo se pueden tocar. Es bueno acariciarlos, deslizar los dedos por su piel arrugada y sentir los surcos de sus cortezas. Imagina al hacerlo que eres una persona invidente, alguien que debe reconocer la realidad a través de las yemas de los dedos. Sin duda descubrirás que en ese contacto íntimo con ellos no sólo te revelan grandes secretos, sino que calman tus emociones y te permiten descubrir una realidad que parece estar oculta para muchas personas.

No importa la manera en que conectes con el árbol. Incluso aunque no lo toques, puedes meditar bajo su sombra, o hablar con él desde la distancia. El contacto físico no es algo obligatorio, pero te recomiendo que en la medida de tus posibilidades te acerques sin miedo ni vergüenza a los árboles. Deja que tu mente se libere de sus pensamientos habituales y que la respiración se calme. Concédete quince o veinte minutos, como mínimo, para entrar en sintonía con el árbol. Ten en cuenta que ellos viven en un sistema temporal muy diferente del nuestro, puesto que cualquier árbol vive mucho más que cualquier ser humano, así que ten paciencia y no esperes que el primer día los árboles maestros te desvelen todos sus secretos.

Los mensajes arbóreos pueden ser muy sutiles, o bien pueden ser claros y evidentes. En algunos casos, llegarán por medio de imágenes que surgen con fuerza en tu mente. En otros, pueden

manifestarse a través de palabras o de frases que parecen surgir en tu interior de la nada. También pueden expresar profundos sentimientos.

Algunos repiten el mismo mensaje una y otra vez, mientras que otros contestan preguntas mentales y adaptan su expresión a tu forma de entender la realidad. En definitiva, los maestros arbóreos son como los maestros humanos, cada cual tiene su personalidad y no hay dos iguales.

Por ejemplo, uno de mis árboles maestros, un pino, puede manejar tanto el lenguaje verbal como el de las imágenes, mientras que a su lado crece otro maestro de la misma especie que manifiesta imágenes en cuanto le toco con mi frente. Ambos son largamente centenarios y estrechan sus ramas a gran altura, lo que me permite suponer que sus raíces también estarán conectadas bajo tierra. Pero sus naturalezas, aun siendo complementarias, no son exactamente iguales. No lejos de ellos, crece otro ejemplar antiguo de la misma especie, cuyo tronco transmite continuamente la misma imagen desde que lo conozco hace más de dos décadas, un inquietante ojo que me observa. Todos ellos son seres muy antiguos y crecen en una zona de poderosa energía telúrica, pero si buscas entre los árboles que te rodean, descubrirás maestros como estos esperando a comunicarse contigo.

En todo caso, cuando termines de comunicarte con tu árbol, expresa tu agradecimiento de la forma que consideres apropiada. Puede ser con un pensamiento, con una palabra de gratitud, derramando un poco de agua o entregando algún presente. Luego, aléjate de él con amor y siente la paz que te ha entregado como un gran regalo que debes guardar en tu corazón. Los árboles son maestros que siempre están a nuestra disposición,

esperando que volvamos a visitarlos.

Creando tu altar personal

Todos conocemos la importancia sacramental de los altares en la religión cristiana. Cualquier templo consta de un altar en el que el sacerdote oficia la misa, que es uno de los ritos sagrados de esa religión. No en vano, la palabra "altar" viene del latín *altus*, que significa literalmente "algo alto o elevado". Esta elevación no es sólo física, ya que el altar cristiano se suele ubicar en una estructura por encima del suelo, sino que es también una elevación de tipo espiritual. Todo lo que se realiza en un altar es un acto sagrado, y nada impuro puede colocarse sobre él.

Los altares no son solo un objeto sagrado del rito cristiano, sino que existen en multitud de ritos y prácticas religiosas a lo largo del mundo. En la antigüedad eran el lugar escogido para los sacrificios y no son pocas las religiones sincréticas del presente que aúnan elementos cristianos con otros de carácter local en la elaboración de altares.

Más allá de su uso específico en una u otra religión, crear tu propio altar personal es una tarea muy positiva para el desarrollo espiritual. Este altar no tiene por qué estar dedicado a ninguna deidad, sino que es un espacio diseñado para el recogimiento con uno mismo. Los altares son lugares sagrados que tienen la virtud de conectarnos con nuestra propia esencia y con nuestras creencias. Son espacios de luz, necesarios para todos aquellos que desean seguir un camino de profundización consigo mismos.

Podemos dedicar altares a nuestros antepasados, o formar con ellos un resumen gráfico de nuestra identidad personal. Podemos

también establecer un altar a nuestros maestros, tanto interiores como exteriores. En este capítulo, te propongo que crees un altar propio en tu domicilio, un espacio sagrado que manifieste cuál es la naturaleza de tu búsqueda personal, qué es importante para ti y qué objetos te ayudan a conectar con tu esencia.

Escogiendo el lugar para tu altar personal

Busca una zona de tu casa en la que puedas ubicar tu altar. No es necesario disponer de un gran espacio: una mesita, una repisa, un pequeño hueco en medio de tu librería, pueden bastar. Lo importante es que se trate de un espacio reservado, que no utilices para nada más y que esté elevado del suelo.

Dependiendo de la cantidad de elementos que quieras añadir a tu altar, necesitarás más o menos espacio, pero para empezar, un pequeño lugar de tu casa puede ser apropiado. Es increíble la cantidad de cosas que caben en un espacio reducido. Si es posible, piensa en la posibilidad de encender velas en tu altar, por lo que tendrás que contar con un lugar seguro para hacerlo.

El lugar en el que ubiques tu altar debe ser una zona tranquila del hogar. Puedes situarlo donde quieras pero el dormitorio o el salón suelen ser lugares habituales. Si hay niños pequeños, ya sabes que debes situarlo fuera de su alcance, si no quieres que tus objetos sagrados acaben formando parte de sus juegos. También tienes que pensar acerca de si podrás disfrutar de cierta privacidad en tu espacio sagrado. Si debes ocultar tu altar de miradas indiscretas o no quieres dar explicaciones, créalo dentro un cajón privado, o en el interior de una caja que guardarás en lugar seguro.

Consagrando y utilizando tu espacio sagrado

Para cumplir su función primordial, que es la de convertirse en un recordatorio diario de tu trabajo espiritual, un altar personal debe tener una dimensión sagrada que solo tú puedes otorgarle. Este carácter sagrado se desarrolla a partir de un trabajo ritual, que es la forma en que los seres humanos hemos sacralizado la realidad desde tiempo inmemorial.

No hay un ritual universal que sea útil para todas las personas. El hecho de que tu altar sea "personal", implica que debes buscar tu manera de dar poder y sentido a tu altar. A modo de sugerencia, a continuación te voy a proponer algunas ideas que puedes usar en este proceso, estas ideas se pueden combinar entre sí, o bien puedes usar cualquier otro ritual que consideres oportuno. Lo más importante es que tu altar sea significativo para ti.

Puedes establecer tu altar el día de tu cumpleaños o en cualquier otra fecha memorable del año. Así, podrás realizar un recordatorio anual con una pequeña ceremonia que vuelva a consagrar el espacio.

Diseña una ceremonia donde uses los cuatro elementos de la creación. Por ejemplo: velas para representar al fuego, incienso por el aire, agua para tener presente a este elemento y sal o minerales por la tierra.

Escribe una oración, un poema o una carta a tus maestros. Léela en voz alta y guárdala entre los objetos de tu altar. Si lo deseas, puedes usar una oración de tu religión, o puedes crear algo propio que refleje tus sentimientos y anhelos. De vez en cuando recítala.

Añade imágenes que representen a tus maestros. Si sabes modelar o pintar, diseña algo que sea específico para tu altar y que puedas usar como elemento central del conjunto. También es apropiado poner fotos de tus antepasados o de personas que son o han sido significativas en tu vida.

Si sigues una religión, puedes adjuntar algún elemento sagrado del culto. Por ejemplo, una pequeña botella con agua bendita, un *mala* budista que te haya sido entregado por un lama, un ejemplar del libro sagrado de tu religión, o la representación de alguna deidad, son objetos muy positivos que te ayudarán a conectar de un modo más profundo con tu altar.

Por supuesto, guarda elementos que te conecten con tus experiencias en la naturaleza, o que tengan un simbolismo para ti. Por ejemplo, esa piedra de forma curiosa que encontraste en tu paseo por el bosque, hojas de tu árbol maestro, semillas, arena de la playa a la que acudes a relajarte, conchas marinas, plumas, etcétera.

No olvides colocar tus cuarzos o piedras de poder en el altar, especialmente los cristales maestros que poseas. Una drusa es un buen elemento para situar en un altar ya que es un foco de energía muy poderosa. También puedes añadir instrumentos musicales como tambores, maracas, campanas o cuencos tibetanos.

Para llenar de vida y de sentido este altar, no olvides encender velas e incienso con frecuencia. Recita oraciones, lee cartas o poemas que hayas escrito y que estén dedicadas a tus maestros. Si lo deseas, añade objetos o fotos que representen a los miembros de tu familia o seres más queridos, de manera que con tu devoción puedas enviarles luz y protección.

Tu altar puede ser un buen lugar para guardar tus diarios o cuadernos de anotaciones. También puedes decorarlo con fotografías, dibujos o pinturas que representen a tus animales de poder, maestros o visiones obtenidas en los momentos de conexión. Es también un sitio para guardar mapas, planos o indicaciones sobre tus zonas de poder y los lugares donde se concentra una mayor energía.

Puedes usar tu altar como un lugar donde celebrar los solsticios o equinoccios, así como las lunaciones que se dan a lo largo del año. En este sentido, el altar puede ser un espacio que te permita conectar con los ritmos de la naturaleza que han sido sacralizados en todas las culturas antiguas.

Un altar personal no se crea de la noche a la mañana. Deja espacio para nuevos objetos que llegarán a ti, y muy pronto descubrirás que a medida que pasa el tiempo, tu altar se vuelve cada vez más poderoso y significativo.

Métodos de zahorí

Los zahoríes son personas de probada sensibilidad capaces de detectar objetos perdidos, descubrir fuentes de agua o reconocer la energía de determinados lugares, e incluso el estado de salud de una persona a través de elementos como el péndulo o las varillas. Los métodos de los zahoríes, que en la actualidad reciben el nombre de "radiestesia" son probablemente tan antiguos como la conciencia humana. De hecho, se ha descubierto que los antiguos templos megalíticos muestran una ubicación que no es sólo astronómicamente significativa, sino que está conectada con energías telúricas muy poderosas. Es evidente que los antiguos humanos que erigieron esos monumentos tenían un conocimiento de las técnicas radiestésicas que les permitieron reconocer el punto preciso para erigir dólmenes, menhires o templos.

Los métodos de los zahoríes no son otra cosa que una forma muy simple, pero eficaz, de manifestar en el mundo visible, la capacidad intuitiva innata que reside dentro del cuerpo humano. Todos tenemos cualidades para manejar el péndulo o las varillas de adivinación, solo que estas capacidades suelen permanecer ocultas por falta de práctica.

En este capítulo nos referiremos a dos métodos de zahorí, muy simples y de probada eficacia, que son las varillas y el péndulo. Tanto las varillas como el péndulo son instrumentos cuya función consiste en amplificar los pequeños movimientos musculares que genera nuestro cuerpo cuando se encuentra cerca de un lugar energéticamente cargado, cuando recuerda algo que conoce de manera inconsciente (como la ubicación de un objeto perdido) o

cuando una verdad resuena en nuestro interior. Por tanto, estas herramientas carecen de cualquier valor si no son utilizadas del modo correcto, ni tienen en sí mismas ningún poder especial. El poder se lo concedes tú, y aquí puedes dar tus primeros pasos para aprender a despertar ese poder.

Un péndulo no es otra cosa que un peso colgado de una cuerda o una cadena. El hecho de que el péndulo esté hecho de uno u otro material, o que tenga una forma determinada, no es relevante para nuestra práctica, aunque sí tiene su importancia en caso de que quieras dedicarte de manera profesional al arte de la radiestesia. A los efectos de este libro basta con disponer de un péndulo sencillo, dotado de una punta y que te resulte agradable al tacto y al uso. No es necesario gastar mucho dinero en ello.

Las varillas de zahorí se presentan en diversas formas y son realizadas en diferentes materiales, pero las que utilizaremos en nuestra práctica son las típicas varillas metálicas con forma de "L". Puedes comprar unas varillas, pero también las puedes hacer fácilmente con un trozo de alambre de cierto grosor, preferiblemente de cobre. Adapta el tamaño de las varillas a tus manos, para que te resulte fácil sujetarlas y no te provoquen cansancio. El tamaño usual de las varillas que se usan en campo abierto es de unos 30 centímetros en su parte más larga. Para poder utilizar este tipo de varillas necesitarás tener dos iguales.

Uso del péndulo

El uso de herramientas como el péndulo o las varillas requiere cierta práctica, así que no esperes tener resultados espectaculares desde el primer momento. Poco a poco, si tienes paciencia y confías en tus resultados, descubrirás que estos objetos son

buenos canalizadores de tu sensibilidad, mostrándote aquello que parece oculto a primera vista.

El péndulo se sujeta por su cordón o cadena con los dedos índice y pulgar, dejando que cuelgue libremente en el aire. Recoge el exceso de cuerda o cadena entre los otros tres dedos de tu mano. El brazo que porta el péndulo debe estar relajado y tu mente centrada en aquello que quieres conocer. El péndulo responderá con mayor o menor eficacia dependiendo de cómo lo sujetes y cuánta cuerda tenga a su disposición. A mayor presión y mayor largo de cuerda, menor será la su sensibilidad. A menor longitud de cuerda y menor presión, la respuesta del péndulo será más inmediata.

Para los propósitos que aquí nos interesan, aprenderemos dos formas de utilizar el péndulo: como localizador y como contestador.

El péndulo puede marcar una dirección, actuando así como localizador, si dejas una larga porción de cuerda y lo sujetas con cierta firmeza. Esto hace que su respuesta sea menos sensible, pero más adecuada para el trabajo al aire libre. Para tus experimentos, piensa en un objeto que quieras localizar y cuya situación sea desconocida para tu mente consciente (pero no para el inconsciente), como la situación de un manojo de llaves que hayas perdido en tu domicilio. Camina con el péndulo y déjalo que oscile libremente adelante y atrás al compás de tus pasos. Pensando en el objeto, pide al péndulo mentalmente o de viva voz que te muestre la dirección en que se encuentra el mismo. Si el péndulo marca una ruta, síguela, hasta que encuentres dicho objeto.

Si usas el péndulo para responder preguntas o para marcar un lugar energéticamente cargado, debes tomar una cantidad menor

de cuerda y sujetarlo con delicadeza. En este caso, no debes caminar con él sino que es mejor mantenerte en el lugar que quieres testar o donde deseas hacer la pregunta.

En tus primeras prácticas debes establecer un código de comunicación con el péndulo, puesto que éste no responde de la misma manera a todas las personas. Así que para empezar, piensa una cuestión cuya respuesta es clara e indudablemente un "sí". Por ejemplo: "¿mi nombre es [di tu nombre]?" Observa cómo gira el péndulo, si es a favor de las agujas del reloj o en contra. Esa es la respuesta que significa "sí". Comprueba ese movimiento con otras preguntas de respuesta indubitadamente positiva, como la confirmación de tu sexo, edad, el nombre de la ciudad o del país donde te encuentras, etcétera.

Ten paciencia si la respuesta no es automática, puesto que estos ejercicios requieren un poco de tiempo y de relajación para que empiecen a dar resultados positivos.

A continuación prueba con preguntas cuya respuesta sea un "no" rotundo y evidente. Por ejemplo si tu nombre es diferente del real, si tu sexo no es el que te corresponde, o si tienes una edad diferente a la real. Lo normal en estos casos será que el péndulo gire en el sentido opuesto al de la respuesta "sí". Repite el ejercicio en varias ocasiones y en diferentes fechas, para tener la seguridad de que el código de comunicación es correcto.

Para la mayor parte de las personas, la respuesta "sí" corresponde al movimiento circular en el sentido de las agujas del reloj, mientras que el "no" se representa con un sentido antihorario. Ahora bien, en tu caso puede ser al revés, así que has de realizar estas prácticas previas a fin de tener la completa seguridad acerca de cómo responde el péndulo ante tus cuestiones.

Como puedes ver, en principio el péndulo no puede ofrecer más que repuestas del tipo sí o no. En realidad, los zahoríes han desarrollado diversas técnicas para obtener datos más complejos, tales como establecer una lista de opciones y preguntar a cada una de ellas si la respuesta es positiva o negativa. También pueden obtener la profundidad o el caudal de una corriente de agua con diversos métodos muy ingeniosos que no tienen interés para nosotros en este momento.

Para usar el péndulo como una herramienta capaz de responder preguntas, tan solo tienes que pensar la pregunta o formularla verbalmente, y esperar una respuesta positiva o negativa. Este método es eficaz para localizar lugares de poder o para mostrar el funcionamiento de los chakras de nuestro cuerpo, puesto que basta con hacer la pregunta para que el péndulo conteste. Así, si quieres establecer si un lugar que parece prometedor es adecuado para recargar tu energía, ubícate sobre ese punto y pregunta: "¿Este es un lugar adecuado para que mi energía se potencie?" O bien, si quieres conocer cómo está actuando tu chakra de la intuición, puedes poner los dedos de una mano sobre ese punto y sujetar el péndulo con la otra y preguntar: "¿Está funcionando bien el chakra del tercer ojo?"

Uso de las varillas

Las varillas de zahorí en forma de "L" se sujetan, una en cada mano, por la parte corta de la "L", dejando que la parte más larga de las mismas se apoye suavemente sobre el canto de los dedos índices. La sujeción debe ser muy suave, de manera que cada varilla pueda girar con cierta libertad a derecha e izquierda. Como en el caso del péndulo, el giro de las varillas se puede controlar de modo que éste se produzca de manera más o

menos fluida. Para ello simplemente gira un poco las manos hacia arriba, para dificultar el movimiento, o hacia la tierra, para facilitarlo. Si estás trabajando en el exterior, en donde cualquier corriente de aire puede mover las varillas, te interesará que el desplazamiento de las mismas sea más difícil. En cambio, si trabajas en condiciones más controladas, seguramente querrás que tus varillas sean lo más sensibles posible.

Para marcar una dirección, camina con tus varillas de manera que éstas se prolonguen hacia delante. Las varillas girarán de manera uniforme a izquierda o derecha marcando un rumbo a seguir. Este método, si se llega a dominar, es más eficaz que el uso del péndulo. En cambio, si quieres que las varillas marquen un punto concreto, pide que se crucen cuando estés caminando sobre ese lugar. Así, si quieres localizar un lugar de alta energía, pídelo mental o verbalmente y camina lentamente por el terreno hasta que las varillas se crucen. Marca el lugar colocando una piedra pequeña o rascando un poco la tierra con el zapato y sigue caminando por el terreno. Al cabo de un rato vuelve al mismo sitio y comprueba que las varillas se vuelven a cruzar. En ocasiones, la primera lectura no es totalmente correcta y con posteriores estudios se revela el lugar correcto a unos centímetros de distancia.

Las varillas son un método algo más difícil de dominar que el péndulo, puesto que éstas se mueven en un equilibrio muy precario, que se puede ver influido por cualquier corriente de aire. Pero si eres persistente con ellas, descubrirás que son una herramienta excelente para analizar el terreno y descubrir zonas de gran energía, así como aquellos lugares más negativos que conviene evitar.

Precauciones a seguir con estos métodos

Los métodos de zahorí son excelentes para reconocer el terreno o tu propio domicilio en busca de zonas aptas para el trabajo espiritual, así como para contestar preguntas. Ahora bien, hay que establecer dos precauciones a seguir cuando se utilizan estos métodos. Una de ellas tiene que ver con la seguridad y la segunda, con la actitud que debemos tener ante las respuestas obtenidas.

Puedo afirmar, y hablo por propia experiencia, que cuando se camina al aire libre con un péndulo o con varillas, en ocasiones el nivel de concentración con la herramienta es tan alto, que puedes pasar por alto algunos peligros evidentes del terreno. No es infrecuente que uno acabe metiendo el pie en un agujero o tropezando con alguna rama mientras observa con demasiada atención el movimiento oscilante del péndulo. Por supuesto, algunos terrenos son más peligrosos que otros y no conviene trabajar de manera despreocupada si te encuentras cerca de algún desnivel o corriente de agua. En todos estos casos, es conveniente acudir en compañía de alguna persona que nos acompañe. Así, junto al placer de compartir esta afición, cada uno puede velar por la seguridad del otro.

La segunda consideración tiene que ver con la calidad de las respuestas. El péndulo o las varillas son herramientas que amplifican tu sensibilidad, pero no son, en ningún caso, oráculos infalibles. Somete cualquier información a un escrutinio racional y en ningún caso tomes decisiones trascendentales basándote únicamente en esos métodos. Así por ejemplo, si usas el péndulo para localizar un lugar de alta energía, comprueba que es así, sentándote en ese sitio y realizando un ejercicio de meditación

que te permita sintonizar con ese espacio. Si no sientes nada o si las sensaciones no son positivas, está claro que tu percepción aún no se ha aclarado del todo. No te desanimes por ello y sigue practicando.

Por otra parte, no uses el péndulo (ni ningún otro método similar) para resolver asuntos de relevancia en tu vida. Si tienes que tomar una decisión importante que puede cambiar el rumbo de tu vida, ten el valor de confiar en tu propio razonamiento e intuición, y no pongas la solución en algo externo. Tanto si aciertas como si te equivocas, siempre será mejor hacerlo siguiendo tu propio criterio. Es la mejor manera de aprender y madurar.

Los lugares de poder

Desde muy antiguo, el ser humano ha sido capaz de reconocer aquellos espacios donde la energía es especialmente positiva para el contacto con la divinidad. Estos lugares sagrados, también llamados lugares de poder, que ya mencionamos brevemente en el capítulo anterior son el asiento de muchos templos y espacios sagrados que aún hoy se utilizan para el culto.

En nuestra práctica, resulta muy interesante conocer y utilizar estos lugares sagrados, ya que en ellos, debido a sus características especiales podemos llegar a realizar nuestras meditaciones con más eficacia. Pasar tiempo en estos lugares limpia nuestro cuerpo energético, alinea los chakras y ayuda a que se estimule nuestra capacidad de conexión con el mundo espiritual. El resultado es un sentimiento muy positivo, más energía física y emocional para afrontar la vida cotidiana, y una mayor facilidad para recibir mensajes de nuestros maestros.

Localizar lugares sagrados no es una tarea difícil en cuanto aprendes ciertas técnicas, algunas de las cuales te explicaré en este capítulo. Los lugares de poder pueden estar situados tanto en la naturaleza como en espacios habitados por el ser humano. No en vano, muchas civilizaciones antiguas marcaron los lugares sagrados con templos y construyeron ciudades en torno a ellos. Aquí nos referiremos en primer lugar a los lugares que puedes encontrar en la naturaleza, y haremos luego una breve referencia a los espacios sagrados urbanos.

Buscando lugares de poder en la naturaleza

El mejor medio para encontrar un lugar energéticamente poderosos en la naturaleza consiste en seguir aquello que llame tu atención. Si te acostumbras a ir al campo, a pasear por el bosque o si haces senderismo entre montañas, pronto aprenderás a distinguir los lugares "especiales" porque tienen algo que los distingue de los demás. Este tipo de percepción se desarrolla a través del tiempo y no requiere ningún don especial, tan solo la experiencia de haber visto mucha naturaleza.

Lugares como la cumbre de las montañas, una playa solitaria, la orilla de un río de aguas puras o una cascada pueden ser espacios sagrados naturales que cualquier persona descubre sin necesidad de ningún don. Las cuevas, las piedras prominentes, los círculos de piedra (naturales o creados por el ser humano) o la sombra de un árbol anciano y fuerte, son también lugares sagrados que puedes escoger sin temor a equivocarte.

Algunos espacios naturales han sido marcados por el ser humano desde antiguo y pueden ser considerados como lugares de poder. Por ejemplo, el terreno que está en torno a un monumento megalítico (dólmenes, menhires o cromlechs). También las zonas donde hay restos de altares ancestrales o de viejos templos. Las ermitas que se encuentran "en medio de ninguna parte", sobre todo si se trata de templos muy antiguos. También pueden ser considerados sagrados los lugares donde según la tradición se ha aparecido la Virgen María, o las zonas donde se dice que habitan las hadas, los duendes o los dioses ancestrales. Algunas zonas que son conocidas por la aparición de Objetos Volantes No Identificados (Ovnis), o en los que se han producidos

encuentros cercanos con los tripulantes de estos objetos, pueden tener cierta energía (aunque esta puede ser tanto positiva como negativa).

Aquellas zonas donde de manera natural sientes que tu cuerpo se relaja pueden ser también buenos lugares sagrados para ti. El cuerpo físico tiene la cualidad de experimentar la realidad tal cual es, en tiempo presente. Si tu cuerpo se siente inquieto o hay algún tipo de malestar físico en una zona concreta, es evidente que tienes que abandonar ese lugar cuanto antes. En cambio, si sientes que un espacio concreto te otorga paz y piensas que podrías pasar horas allí, no cabe duda de que ese puede ser un lugar de poder para ti.

Si has localizado una zona que parece prometedora puedes hacer varias cosas para encontrar el punto exacto para realizar cualquier meditación o ejercicio práctico.

Zonas energéticamente cargadas

Puedes utilizar los instrumentos de los zahoríes para localizar zonas de alto poder. Para ello, usa tu péndulo o tus varillas y simplemente piensa: "¿dónde puedo encontrar más energía positiva?" El péndulo o las varillas deberían guiarte a ese punto.

También puedes dejarte llevar por tu intuición y simplemente moverte a través de toda la zona hasta encontrar el punto exacto donde te sientes bien. Una vez en este lugar, siéntate sobre el suelo con las piernas cruzadas y deja que tus manos descansen sobre tus muslos con las palmas hacia arriba. Observa que no haya ninguna tensión en tus hombros y cierra los ojos un instante. Si la energía del lugar es benéfica, puedes experimentar una o varias de estas sensaciones:

- Una corriente de energía que sube por tu espina dorsal desde la base hasta un punto elevado de tu espalda, o incluso hasta tu cabeza. Esta corriente se siente como un cosquilleo agradable o como una ligera corriente de calor fácilmente distinguible.
- Un cosquilleo en las palmas de las manos, justo donde se ubican los chakras. La corriente se puede experimentar como calor, como una vibración o bien como un vórtice de energía que entra o sale de las mismas.
- Una relajación muy profunda en todo tu cuerpo.
- Sensaciones de apertura y liberación en la zona del corazón. Estas sensaciones pueden incluir sentimientos de amor incondicional, deseos de llorar de felicidad o simplemente una alegría bastante intensa.

Pasar tiempo en zonas de alta energía tiene efectos positivos en tu cuerpo y en tu alma. En los días posteriores a la visita a estos lugares puedes sentir que tu estado de ánimo es más elevado, el sueño se vuelve más profundo, con ensoñaciones significativas, y tienes sensaciones más positivas en general. Como digo, no es infrecuente que algunas personas tengan sueños muy significativos después de estar en estas zonas sagradas. El corazón está más abierto y los sentimientos de amor hacia todo lo que nos rodea, se desarrollan con más fluidez. Algunas personas pueden sentir que su energía sexual se activa, sobre todo si ésta ha sido reprimida durante un tiempo, o si no han experimentado relaciones íntimas en un período prolongado. Todas estas sensaciones se tienen que interpretar como signos positivos, puesto que se relacionan con un despertar interior y con el reequilibrio de los centros energéticos del cuerpo

Lugares de poder en entornos urbanos

También puedes localizar algunos lugares de poder en la ciudad, aunque en este caso tienes que empezar por cuestionarte si el lugar en el que vives es moderno o antiguo. Por lugar moderno entiendo aquellos núcleos de población que no tienen más de dos o tres siglos de antigüedad, como es el caso de algunas poblaciones recientes que han sido establecidas por cuestiones de carácter económico o social (cercanía a zonas productivas o extractivas), o bien aquellos núcleos que han surgido en las cercanías de otros que han sido despoblados por catástrofes naturales, creación de infraestructuras, etcétera. Estos núcleos "nuevos" suelen estar levantados en zonas de poco valor energético, ya que la visión de aquellos que los diseñaron es la del hombre moderno, más preocupado por la economía que por la espiritualidad.

En cambio, los núcleos de población más antiguos suelen estar ubicados en zonas de cierta energía o poder. Por ejemplo, muchas ciudades se han levantado en la confluencia de dos ríos, y como es sabido, un sitio donde corre el agua suele ser una zona ya de por sí poderosa. Otros enclaves se establecieron en colinas, alrededor de murallas que los protegían de invasores. Los lugares elevados suelen ser también sitios de poder. Es conocido también que algunas ciudades fundadas por civilizaciones antiguas como Roma, se establecían siguiendo un protocolo muy preciso que incluía el uso de zahoríes o incluso el procedimiento de soltar un rebaño de ovejas para observar en qué lugar los animales, gracias a su instinto, se dirigían a descansar.

Los templos antiguos, tales como las catedrales medievales, son lugares de gran poder energético, puesto que ninguna de estas

joyas de la arquitectura se levantaba en cualquier sitio. Es conocido que estos grandes templos se erigían en zonas donde ya existían templos de cultos anteriores, en zonas megalíticas o sobre el curso de corrientes de agua subterráneas. Si tienes la fortuna de vivir cerca de una catedral antigua, visítala a diversas horas del día y dedica un tiempo a observar las reacciones de tu cuerpo en diferentes momentos y zonas de la misma. Presta especial atención a las obras de arte que conservan, puesto que ciertas estatuas, vidrieras, o incluso baldosas de diferente color, están marcando zonas de intensa energía. Ubícate en el punto donde el rayo de luz atraviesa una vidriera en los solsticios o equinoccios. Medita en el punto preciso en que sientes la mirada directa de la imagen de una virgen o un santo. No importa si tus creencias no son las de la iglesia católica, estos lugares de culto están abiertos a todas las personas que acceden a ellos con respeto, y los maestros que las erigieron lo hicieron con una clara intención iniciática.

Sin necesidad de acudir a las catedrales, o si en tu ciudad no hay templos tan antiguos, puedes acudir a iglesias que tengan en su arquitectura una cúpula. Ubícate justo bajo el centro de la misma, si es posible, o al menos debajo de su radio, y relájate. Sentirás una poderosa energía que limpia y revitaliza tu cuerpo. Las cúpulas actúan favoreciendo la salud y la vitalidad tanto física como energética, y son el equivalente, aún más perfecto, de las pirámides que muchas personas usan para meditar.

En los parques o zonas recreativas de las ciudades es posible también encontrar espacios donde la energía sea intensa y beneficiosa. Recorre estas zonas con la mente abierta y sobre todo, fíjate en los sitios donde crecen árboles maestros, o aquellos en los que se concentra la fauna. Pueden ser buenos indicios de que te encuentras cerca de zonas energéticamente cargadas.

Recoger objetos de poder

Los lugares de poder son buenas zonas para recoger objetos mágicos que puedes incorporar a tu vida. Piedras, plumas, conchas, trozos de madera, plantas, flores, semillas, son algunos de los regalos que un lugar de poder te puede otorgar. Así que si algo llama tu atención en estos lugares, quizás se trate de un tesoro que debas conservar.

Recuerda en todo caso que aunque estés en un lugar sagrado, no tienes ninguna obligación de llevarte nada. Deja que el objeto te llame, y si no hay nada que te llame la atención, no cojas nada. A veces no es necesario guardar nada físico de un lugar para seguir teniendo acceso a su energía desde la distancia.

Los objetos recogidos en zonas de poder pueden ser limpiados y recargados de manera similar a cómo se limpian y recargan los cristales. Como es lógico, no todos los objetos pueden ser introducidos en agua, pero sí que puedes colocarlos cerca de una drusa o dentro de una geoda para limpiarlo. También puedes rodearlos con cristales maestros.

Si sientes la necesidad de llevarte algún objeto, puedes colocarlo en tu altar personal, o bien puedes escoger llevarlo contigo en todo momento. Hacer un colgante de una piedra o una concha es relativamente fácil, o portar uno de estos objetos en tu bolsillo o en tu bolso. También puedes meditar con estos objetos, colocándolas sobre la zona del tercer ojo o bien encima del corazón. Si meditas con los objetos situados en tu mano izquierda, podrás experimentar algo de su historia y conectar con la energía originaria del espacio sagrado donde los recogiste.

Aun así, recuerda que estés donde estés, debes respetar las leyes

del lugar, y me refiero aquí a las leyes humanas. Determinados parques naturales o zonas protegidas tienen normas estrictas que penalizan la recogida de plantas o incluso de piedras. Infórmate antes de coger algún objeto para evitar multas. Piensa lo siguiente: las medidas de protección se establecen por un motivo, que es el de preservar ciertos lugares. Si amas la naturaleza y quieres tener una conexión positiva con el lugar, respeta su singularidad.

Cuando abandones el lugar, no lo dejes tal como lo encontraste; si es posible, déjalo en mejores condiciones. Recoge cualquier objeto que no sea parte del paisaje, es decir, la basura que otros hayan podido dejar antes de ti. Es una buena idea llevar una bolsa vacía cuando salgas al campo para ir depositando en ella la basura que puedas encontrar, y por supuesto no olvides llevarte todos tus residuos contigo. Percibir la sacralidad de un espacio no es sólo algo que se siente en el corazón, es una emoción que nos debe llevar a tener una actitud de respeto hacia todo lo que forma parte de ese lugar.

El encuentro con los maestros

Signos de conexión

En esta sección entramos de lleno a analizar los diversos métodos con que contamos para conectar de manera directa con nuestros maestros interiores. Se puede entender que todo lo que hemos aprendido y practicado hasta ahora es una preparación para este momento, aunque realmente, todo el conocimiento anterior es válido por sí mismo, puesto que nos permite vivir mejor y de un modo más sano.

Ahora bien, a medida que nos aproximamos a una conexión con nuestros maestros, vamos a vivir una serie de experiencias peculiares que intentaré a resumir en este capítulo. Estas experiencias las denomino "signos de conexión" porque sin ser realmente una conexión propiamente dicha, sí que anticipan el contacto.

Existen diversos indicios que anticipan que estamos cerca de poder conectar con nuestros maestros interiores, o bien nos señalan que la conexión que estamos empezando a establecer, es de buen nivel. Reconocer estos signos es de gran ayuda, puesto que son una buena noticia que manifiesta que estamos siguiendo el camino correcto. A continuación explicaré los más importantes y llamativos.

Signos físicos

Una de los efectos más curiosos que he podido observar a nivel personal es el zumbido de los oídos. Éste se puede dar en un solo oído, que es lo más habitual, o en ambos. Por supuesto, hay que descartar cualquier problema de salud que pueda estar causando este problema, por lo que conviene visitar al médico y hacer una revisión del canal auditivo. Descartados los temas de salud, el zumbido de oídos al que me refiero se produce en unos momentos determinados del día, generalmente cuando estamos relajados, o bien en el momento de irnos a dormir. No suele ser algo excesivamente molesto, a diferencia de lo que sucede cuando tenemos una verdadera enfermedad y puede comenzar a producirse mucho antes de lograr alguna conexión. Personalmente experimenté estos síntomas durante meses sin tener la menor idea de su origen, hasta que logré comprender el sentido de esta curiosa experiencia.

Sentir algunos temblores o movimientos de energía a lo largo de los chakras, puede ser también un signo de que las energías se están moviendo con fuerza en nuestro interior. Este tipo de signos pueden ser bastante sutiles o bien se pueden presentar de manera repentina y algo brusca. En general, cuanto mayor sea nuestra sensibilidad, antes los notaremos, pero algunos de esos movimientos de energía pueden ser tan evidentes que incluso las personas con menos sensibilidad, los sentirán.

Algunas personas pueden sentir un incremento del deseo sexual, sobre todo si esta energía ha estado reprimida o dormida durante un tiempo. Pero también se puede dar el caso contrario, sobre todo cuando se está viviendo una relación sentimental que no es satisfactoria. En esos casos, es más fácil que la energía sexual se

retenga y se evite el contacto físico con la pareja. Aquí, lo que muestra el cuerpo es la realidad emocional que existe en nuestra vida, una realidad ante lo que no podemos cerrar los ojos.

Relaciones personales

Siguiendo con lo comentado anteriormente, se puede generar una mayor sensibilidad en las relaciones que nos permita descubrir que quizá aquello que hemos vivido en el ámbito de la pareja ya no es lo que deseamos. Así que no se puede descartar que haya un distanciamiento afectivo. En todo caso, es importante destacar que esto sólo puede ocurrir si la relación estaba deteriorada previamente. En ningún caso el contacto con los maestros puede afectar a una relación de pareja sólida, ni romper un vínculo familiar. Si tal cosa ocurriera, probablemente el contacto no ha sido establecido con seres elevados, sino con energías más densas y negativas.

Otro de los signos que se suelen observar en las relaciones personales tiene que ver con el vínculo que se tiene con los amigos. A lo largo de la vida vamos creando relaciones con personas de muy diversa tipología, y aunque algunas de esas relaciones se enfrían y se rompen con el tiempo, otras permanecen. No todas esas relaciones son sanas ni positivas, y si miramos a nuestro alrededor, quizás nos demos cuenta de que tenemos algunos supuestos "amigos" que en verdad no son tales. A medida que vas limpiando tus canales energéticos y elevando tu energía, te resultará cada vez más difícil estar con personas que te manipulan emocionalmente, que son egoístas, celosas, acaparadoras de tu atención, victimistas, envidiosas, criticonas, desconsideradas o agresivas.

Cada persona atrae lo que es. No se atrae lo que se piensa ni lo que se desea, como dicen algunos gurús de la nueva era. El pensamiento y el deseo son como un simio enloquecido dentro de una jaula, una bestia salvaje que salta de un lado a otro sin control. El pensamiento y el deseo tienen cierto poder, pero son demasiado débiles y variables frente al verdadero poder y la persistencia del ser.

Se atrae lo que se es y se repele lo que uno ya no es. Por este motivo, de poco sirve simplemente "pensar positivo" o "hacer decretos", aunque ambas sean prácticas buenas. Por encima de todo eso, es importante ser una buena persona, noble, respetuosa, amorosa y sincera. Porque siendo así, uno atrae a personas que también tienen esas características o al menos, a aquellos que están intentando desarrollarlas.

A medida que desarrollas tus canales de conexión, descubres que algunas personas que ya no están en tu línea, se alejan de ti de un modo natural. Quizá se enfaden porque ya no entras en sus juegos de manipulación, o simplemente, encuentren una víctima mejor de la que abusar. Este hecho, que es en sí algo positivo, es vivido por algunos como una pequeña tragedia, porque se apegan a las relaciones pasadas, aunque sean destructivas. Suelo decir que "épocas nuevas requieren amistades nuevas". Con esto no quiero decir que uno vaya a perder a todos los seres que ama, sino que dejará atrás a aquellos que ya no le pueden acompañar en el camino emprendido. Los buenos amigos van a seguir con nosotros, y seguramente por mucho tiempo.

Sincronicidades

El término "sincronicidad" fue acuñado por C. G. Jung y se refiere

a todas aquellas situaciones aparentemente causales en las que el ser humano ve un significado o un sentido oculto. Un ejemplo de sincronicidad bastante común puede ser pensar en una persona mientras caminamos por la calle y a continuación, encontrarnos con ella al doblar la esquina. Si no damos importancia a este hecho y simplemente pensamos que ha sido una casualidad, el asunto pasará al olvido y no tendrá mayor importancia. Pero si somos capaces de conectar la idea previa y el encuentro posterior y pensamos "¿por qué ha sucedido esto?", estamos convirtiendo la aparente casualidad en sincronicidad. Porque para que haya un acontecimiento sincrónico es preciso que tengamos conciencia de él, lo que significa que la conciencia humana juega un papel esencial en estos hechos.

En realidad, cuando profundizamos un poco en las enseñanzas espirituales, nos damos cuenta de que la conciencia no sólo nos permite descubrir las sincronicidades cuando se dan, sino que tiene también un efecto activo en estos acontecimientos. Cuanto más conciencia ponemos, o por decirlo en otras palabras, cuánto más despiertos y atentos estamos, mayor es el número y la fuerza de estos hechos. Porque claro está, hay pequeñas y grandes sincronicidades, y algunas de ellas pueden cambiar el rumbo de nuestras vidas.

Las sincronicidades son mensajes sutiles que solo están disponibles para aquellas personas que están dispuestas a verlos. No siempre podemos ver su significado oculto, pero el misterio que generan es desconcertante y al mismo tiempo, representan un claro signo de avance espiritual. A medida que la conciencia crece, las sincronicidades se multiplican y se vuelven cada vez más sorprendentes. Pensar algo y que suceda a continuación, tener golpes de suerte inesperados, conocer a personas que cambian el rumbo de nuestra vida, son algunos hechos que

atestiguan que estás en el carril adecuado.

Una forma práctica de incrementar el número de sincronicidades en tu vida consiste en tomar nota de ellas en un cuaderno o en tu agenda. Por ejemplo, un hecho tan simple como ver tres vehículos estacionados con patrones numéricos similares en sus matrículas puede ser un hecho sincrónico que, si bien quizá no tenga un significado concreto, sí manifiesta que algo interesante puede a ocurrir a continuación.

En general, no te recomiendo que prestes demasiada atención al posible significado de los hechos sincrónicos, a menos que sea muy evidente, ya que la mente en esos casos puede ser algo traicionera, haciéndonos creer aquello que nuestro ego desea. Simplemente, cuando observes una sincronicidad, haz un pregunta para tus adentros: "¿y ahora qué?". Pregunta internamente a tus maestros: "¿con qué me vais a sorprender ahora?". Así que más que buscar respuestas apresuradas, disfruta de la excitación del momento y juega con tu propio deseo de seguir jugando, de seguir experimentando acontecimientos sorprendentes.

Los maestros externos

Cuando buscamos conectar con nuestro maestro interior, podemos tomar también contacto con maestros externos, es decir, seres de carne y hueso que pueden enseñarnos grandes lecciones. A veces los maestros llegan a través de un hecho sincrónico. Por ejemplo, estás en un lugar donde normalmente no deberías estar, o en una situación inesperada, y entablas conversación con un desconocido, quizá en contra de tu costumbre habitual. En otras ocasiones, eres tú quien busca al maestro y por lo tanto, acabas

por encontrarlo.

En todo caso, hay que entender que el maestro debe aceptar al discípulo, ya que algunas personas se sienten con derecho a tener un maestro simplemente porque ese es su deseo. No se puede olvidar que un maestro humano tiene derecho a entablar aquellas relaciones que considere oportunas y no tiene la obligación de estar disponible en todo momento para su discípulo.

Los maestros suelen aparecer cuando estamos inmersos en un proceso de crecimiento, de modo que podemos tomar su aparición como un buen presagio acerca de nuestro camino. Cuanto más limpios y conectados estemos, mayor será la calidad de nuestros maestros, puesto que un buen profesor sólo puede ejercer su magisterio con un alumno aplicado.

Ahora bien, hay que tener en cuenta que también existen demasiados falsos maestros, que pueden causarnos un gran perjuicio si los confundimos con los verdaderos guías. Para distinguir un verdadero maestro de un impostor, podemos tomar como referencia las siguientes claves:

- Un verdadero maestro no se aprovecha de ti, ni busca tomar control sobre tu cuerpo, tus sentimientos, tus posesiones o tu vida.
- No te separa de tu familia, no te exige dejar a tu pareja y mucho menos a tus hijos.
- No busca ansiosamente el dinero, aunque pueda cobrar cantidades razonables a cambio de enseñanzas o sanaciones.
- No desea que le sirvas, ni quiere que estés siempre disponible para él.
- Te anima a cuestionar sus ideas, comprende tus dudas y es

compasivo con tus miedos.
- No te impide aprender de otras escuelas o maestros, aunque pueda estar en desacuerdo con los mismos.
- Te enseña a crecer, a tomar tus propias decisiones, a hacerte las preguntas correctas, sin empujarte a tomar un camino u otro.

En resumen, es una persona que no busca ejercer el poder, sino manifestar el Amor

Experiencias inefables

Dentro del campo de la Psicología Transpersonal, se da gran importancia a las denominadas "experiencias cumbre", que no son otra cosa que la versión contemporánea de las vivencias místicas o espirituales que el ser humano ha experimentado a lo largo de los siglos. Las experiencias cumbre se producen en momentos en que el ser humano se siente conectado con algo más amplio. Estas experiencias nos sacan de nuestro "yo" pequeño para conectarnos con nuestra alma o con el alma del mundo. Estas vivencias se pueden llamar también "inefables", puesto que lo inefable es por definición aquello de lo que no se puede hablar ya que no hay palabras que puedan expresarlo.

Es muy difícil describir una experiencia cumbre o inefable a alguien que no la ha experimentado, precisamente porque "faltan las palabras". La sensación de formar parte del todo, saber que has existido desde el principio del tiempo y que existirás hasta que el tiempo se acabe, percibir que eres una partícula divina en un océano de luz, sentir en cada átomo del alma que todo está bien, que todo es Amor y que no hay nada que no obedezca al Amor, todas esas sensaciones, que se viven como algo

plenamente real, no como una idea que flota en la cabeza, es algo que solo pueden entender aquellos que han vivido algo similar.

Lo más importante es que este tipo de experiencias se vuelven cada vez más frecuentes a medida que entramos en comunicación con nuestra alma y con los poderes que se manifiestan a través de ella. Caminar por el bosque, observar el paso de las nubes o el batir de las olas del mar, pueden traernos experiencias tan profundas como las más elaboradas visiones de los místicos. Tan solo hay que tener los ojos abiertos y el corazón dispuesto al asombro.

Cómo conectar con tu animal de poder

Dentro de la práctica del chamanismo esencial preconizado por Michael Harner, la conexión con el mundo animal o con la naturaleza en general, se configura como una de las claves esenciales para que la persona desarrolle una vida más plena, ya que el mundo natural es un espacio donde se puede recuperar y acrecentar el poder personal.

Para entender la importancia de la conexión con el mundo animal y vegetal, hay que comprender que estos reinos son la fuente de lo que en términos chamánicos se entiende como "poder personal". El poder aquí no tiene una connotación similar a la que estamos acostumbrados a ver en nuestro mundo occidental moderno. El poder que se busca en las prácticas espirituales relacionadas con el mundo interior es el poder de transformarnos a nosotros mismos. No es por tanto un deseo cambiar a los demás, o ser mejores que ellos, tampoco es el deseo de someter al mundo a una determinada ideología o código de conducta. Es un poder volcado hacia adentro y que desea armonizar los impulsos del alma con las exigencias de la vida práctica, con nuestras relaciones con otras personas y con el lugar que ocupamos en el entramado de la vida.

El poder personal se expresa en la vida cotidiana como salud física, optimismo ante la dificultad, dominio de los propios impulsos, energía para afrontar cualquier reto, así como cierto magnetismo personal que se refleja en nuestras relaciones con

otras personas. Las personas que tienen un alto grado de poder personal, están en contacto más estrecho con su propia alma, desarrollan más carisma y son por tanto más atractivos hacia los demás. El brillo natural que desprende una persona que ha desarrollado su poder interno resulta deslumbrante para muchos que, sin darse cuenta de que ellos mismos podrían desarrollar esos dones, desean acercarse a aquel que muestra estas cualidades. Desarrollar el poder personal es algo que está al alcance de cualquier persona, pero como ya hemos visto, requiere de un intenso trabajo de limpieza y armonización interior que sólo con el tiempo se manifiesta externamente.

Una de las formas de desarrollar y renovar ese poder personal consiste en entablar relación con nuestro animal de poder personal, también denominado animal sagrado, animal totémico o espíritu guía. Cada individuo tiene un animal de poder propio que puede pertenecer tanto al mundo de los animales terrestres, como al de los acuáticos o al de los que habitan en el aire. Como en principio no hay manera segura de saber cuál es tu animal de poder individual, es preciso hacer un ejercicio previo de reconocimiento, en el que el animal de poder se presentará ante ti, de manera que puedas reconocerlo como tal. Con el paso del tiempo, y si sigues trabajando con tu animal, él te aportará energía que irá incrementando tu poder personal.

La relación que se mantiene con el animal de poder es para toda la vida, y por lo general, se trata siempre del mismo espíritu animal. En algunas raras ocasiones, este espíritu animal puede variar cuando se entra en otra etapa vital, pero esto no es lo más habitual.

Al hablar de "espíritu animal" hay que hacer una aclaración acerca de la visión que de los animales se suele tener en las

culturas ancestrales. Para los hombres y mujeres que habitan en las sociedades tradicionales, a diferencia del alma humana que es individual para cada persona, existe un "alma animal" o "alma de la especie" que es única y la misma para cada una de las razas animales con las que conviven. Así por ejemplo, hay un espíritu del ciervo (el "padre ciervo" en muchas tradiciones), que representa al alma grupal de todos los ciervos que han existido, los que existen y los que existirán. Según esta visión, todos los ciervos que existen en nuestra realidad son los "hijos" del padre ciervo. El alma colectiva de los ciervos, el padre ciervo, es un espíritu que habita una realidad alternativa, como ya veremos; mientras que sus hijos, están con nosotros en este mundo material.

Por eso, en muchas tradiciones ancestrales, cuando se desea cazar a un ciervo se realizan rituales propiciatorios en los que se pide al padre ciervo que ceda a uno de sus hijos para que la tribu pueda cazarlo con facilidad y alimentarse de él: "entréganos a uno de tus hijos para que nuestros hijos no mueran de hambre".

Cuando viajamos en busca de nuestro animal de poder estamos realizando un tránsito hacia el otro mundo, similar al de los maestros, pero no el mismo, en busca del padre de la especie, a fin de que él nos otorgue su energía. Este animal de poder, sea ciervo, oso, águila, cuervo, salmón, delfín o cualquier otra especie, será un guía que nos acompañará toda la vida y a quien debemos mantener una devoción especial. Así, en muchas culturas está prohibido cazar a un hijo de tu animal de poder, y menos aún comerlo. También es común que los chamanes se adornen con elementos que pertenecen a su animal de poder, como plumas, dientes, huesos o pelo. También pueden llevar un tatuaje o una vestimenta en la que se observa una representación del animal. En otras tradiciones, el animal de poder se mantiene en secreto, puesto que se considera que la identidad del animal

solo puede ser conocida por el chamán y su familia.

En mi caso personal, considero que lo más apropiado es mantener un silencio discreto acerca de la naturaleza del propio animal de poder, puesto que se trata de una fuente de salud y de energía que se te ha revelado a ti, y que no tiene por qué ser compartida con otras personas. Del mismo modo, considero que no es apropiado hablar de manera despreocupada sobre las propias experiencias con estos seres, sino que este conocimiento se debe reservar para uno mismo, o para compartirlo con personas realmente interesadas en el tema y que sean respetuosas con algo que para mí, es sagrado.

Los animales de poder habitan en una zona "inferior" del espacio meditativo en el que vas a entrar. Las razones de esto se explicarán más adelante, pero por ahora baste saber que para localizar a un animal de poder es preciso descender a un nivel de la realidad alternativa en el cual podrás acceder a un mundo natural que está habitado por plantas y animales, y en el cual no hay personas. Este espacio, que puede visualizarse como un bosque, una selva, una pradera, una sabana o cualquier otro espacio natural en el cual el ser humano no ha intervenido, es el lugar simbólico donde habitan los animales sagrados.

Para descender a ese lugar se necesita un camino o conducto que facilite a la mente penetrar en el reino donde habitan los animales de poder. Esta entrada tiene que existir en el mundo real, puesto que es el nexo que conectará está realidad que ya conoces con el mundo arquetípico donde habitan los animales sagrados. La entrada puede tener la forma de una cueva que hayas visto, una madriguera de animal, un túnel, una galería, un pozo, una charca, un lago o un agujero. El tamaño y la forma de esta entrada no tienen importancia puesto que para la mente que

medita, da igual que se trate de la entrada a una amplia cueva o la estrecha madriguera de un animal subterráneo. El único requisito es que debe ser algo que exista en tu mundo y que lo hayas podido contemplar en alguna ocasión, aunque haya sido en el pasado.

Una vez hayas escogido cual será la entrada que utilices para descender al mundo interior donde habitan los animales de poder. Es tiempo de prepararse para el contacto. Las meditaciones que se ofrecen a continuación se pueden realizar en cualquier momento en el que dispongas de un cuarto de hora de tranquilidad. Para realizarlas, te recomiendo que utilices el sonido de relajación chamánica de Michael Drake, aunque también las puedes hacer en silencio, si así lo prefieres.

El primero de los ejercicios que se presentan en este capítulo, "Descubriendo tu animal de poder" sólo se debe realizar en una ocasión, puesto que su objetivo es precisamente reconocer cuál es tu animal. Si en el primer intento no se presenta tu animal o no tienes la seguridad de que se sea tu espíritu guía, puedes repetirlo en otra jornada para asegurarte. Una vez conozcas cuál es la naturaleza de tu animal, debes realizar los dos ejercicios siguientes aunque nunca en el mismo día, sino en fechas posteriores.

Puedes realizar la práctica que denomino "Ejercicio para adquirir poder de tu animal" cada vez que necesites regenerar tu energía, incrementar tu poder personal y estar en contacto con tu animal sagrado. Si deseas plantear cuestiones y obtener consejo de tu animal guía, puedes realizar el ejercicio "Comunicación con el animal de poder". En esta práctica, te introduces en el mundo inferior donde él habita con una pregunta en tu mente. En este caso, y a diferencia de la comunicación con los maestros que

practicaremos en un capítulo posterior, tienes que tener en cuenta que los animales de poder no hablan, sino que se expresan a través de sus movimientos, o de ciertos gestos que puedan realizar. Así que es preciso que interpretes el resultado de acuerdo a lo que sabes de tu guía animal y a tu propia intuición. En todo caso, el animal guía puede ser un buen maestro y puede tener respuestas sorprendentes y certeras para las preguntas que quieras plantearle.

Descubriendo tu animal de poder

Para descubrir cuál es tu espíritu guía debes partir de una premisa y es la de no tener ninguna idea preconcebida acerca de cuál es el animal que surgirá para ti. En ocasiones, el animal de poder resulta ser aquel que siempre nos ha atraído y con el que sentimos afinidad natural. Pero otras veces, este espíritu guía puede ser una auténtica sorpresa. Además, no siempre el primer animal que surge en esta meditación es tu auténtico animal guía, así que para estar completamente seguros, realizaremos algunas comprobaciones.

Entra en un estado de relajación física y mental, si es posible, con la ayuda del sonido de relajación adecuado para este ejercicio. Intenta visualizar el lugar donde se encuentra la entrada que has escogido para viajar al mundo inferior. Observa esa cueva, madriguera o agujero con tanta claridad como sea posible e introdúcete en ella. Si la entrada es muy pequeña, no te preocupes, pues tu cuerpo se adaptará a sus dimensiones.

Deja que tu cuerpo se deslice por esa entrada hasta el mundo inferior, sea caminando, deslizándote, cayendo o incluso volando. La longitud del túnel puede ser algo más larga de lo que

imaginas, puesto que ya no estás en la realidad ordinaria, e incluso una oquedad de reducido tamaño se convierte en un largo túnel cuando se explora desde la dimensión meditativa.

En algún momento descubrirás que tu cuerpo sale de ese túnel y penetra en un mundo espiritual que existe en el interior de tu alma. Este mundo es una zona boscosa, una selva o una gran sabana poblada por muchos árboles y plantas. Recorre este universo interior caminando o volando, y disfruta de las vistas que te aguardan en esa realidad que existe dentro de cada uno de nosotros. Este reino interior es visitado por el ser humano desde que existe la conciencia, y es el lugar donde habitan los animales de poder que te ayudarán en tu camino espiritual a partir de este momento.

En algún momento, es posible que se presente ante ti un animal. Si esto no ocurre, pide que se presente ante ti tu animal de poder, y en pocos minutos es seguro que este ser surgirá ante ti. Como ya hemos dicho, el animal puede pertenecer al reino de la tierra, del agua o del aire. Por regla general, los animales de poder no pueden ser ni insectos, ni arañas, ni animales venenosos como escorpiones o serpientes. Una excepción en el mundo de los insectos, son las mariposas.

Si se presenta un animal, debes asegurarte de que sea tu autentico animal de poder. Una de las formas de tener esa seguridad es que le puedas ver desde todos los ángulos, es decir, por su flanco izquierdo, por su flanco derecho, desde arriba y por debajo. Pero también hay otros modos de reconocer a tu verdadero animal de poder. Pregúntale si es tu espíritu guía, e indícale que haga algo para confirmarlo, como dar tres vueltas en torno a ti, o realizar cualquier otra acción. Por ejemplo, si aparece un oso, puedes pedirle que baile delante de ti como

confirmación, o que te abrace, o que te permita subirte a su espalda. Si el animal no cumple con lo solicitado, es evidente que no es tu animal de poder, así que agradécele su presencia y pídele que traiga a tu verdadero espíritu animal.

Asegúrate de reconocer bien a tu animal de poder y cuando tengas esa certeza, da las gracias a este espíritu y pídele que te acompañe y te ayude a lo largo de tu vida. Si lo deseas, puedes observar a tu animal, danzar con él o compartir con él cualquier actividad.

Cuando termines el ejercicio, vuelve al mundo superior atravesando el mismo conducto que te ayudó a bajar, sólo que en sentido contrario. Cuando veas que has vuelto a la realidad ordinaria, puedes abrir los ojos. A continuación, busca algún elemento o imagen que recuerde a tu animal sagrado e incorpóralo a tu altar. No olvides tomar buena nota de tu experiencia, puesto que algunos detalles se pueden borrar con el paso del tiempo.

Ejercicio para adquirir poder de tu animal

Cada vez que lo desees, puedes volver a entrar en un estado de meditación para tomar contacto con tu animal y obtener algo de su poder o energía. Para ello, volverás a realizar el ejercicio de relajación con la música adecuada para este viaje. Desciende por el camino que conduce al reino inferior y solicita a tu animal de poder que se presente ante ti, aunque lo más probable es que él esté esperando tu llegada.

Cuando estés junto a tu espíritu guía, pídele que te enseñe cómo obtener algo de su poder. Tu animal tiene una reserva ilimitada de energía, así que no le causarás ningún daño por tomar algo

de su fuerza. Al contrario, piensa que él está deseoso de ayudarte, así que puedes recurrir a su presencia cada vez que lo desees.

Una de las formas tradicionales con las que se adquiere poder del animal consiste en realizar una danza que imite sus movimientos. Por ejemplo, si tu animal pertenece al reino de las aves, puede que te enseñe a imitar su vuelo con los brazos extendidos. O bien es posible que te porte sobre su lomo y te lleve de viaje por su territorio de caza. Otro modo de incorporar el poder del animal consiste en transformar tu cuerpo para que seas uno más de su especie. En este caso, se puede decir, a la manera tradicional, que el padre animal te está adoptando como uno de sus vástagos.

También es posible que el animal de poder te entregue algún don, como por ejemplo algo de pelo, un colmillo, una pluma, una escama o algún objeto materializado por él. Tómalo en tus manos y conviértelo en una parte de tu atuendo en tus viajes por la realidad alternativa. Si puedes obtener algún objeto similar en esta realidad, deberías también incorporarlo a tu vestuario.

Cualquiera de las posibilidades anteriores puede ser una buena forma de adquirir y renovar el poder personal a través del encuentro con tu animal totémico. En cualquier caso, no olvides agradecer a tu espíritu guía su ayuda antes de volver a la realidad cotidiana. Aprovecha la energía de tu animal para realizar cualquier actividad que requiera un esfuerzo de voluntad, antes de tomar decisiones o para realizar alguna tarea dificultosa. Sentirás cómo todo resulta mucho más sencillo con esa energía añadida.

Comunicación con el animal de poder

El animal de poder puede ser también un maestro que conteste a ciertas cuestiones que te puedan estar preocupando. Como ya se ha comentado, las respuestas de los animales no se suelen expresar en el lenguaje verbal de los maestros, sino en el vocabulario corporal de la especie a la que pertenece.

Para realizar este ejercicio, piensa con claridad cuál es tu duda o problema antes de entrar en el mundo subterráneo. A la hora de encontrarte con tu animal de poder, la cuestión tiene que estar claramente definida en tu mente a fin de que no haya confusión en la interpretación de la respuesta. Así que cuando estés frente a tu animal, observa con mucha atención cómo se mueve o qué manifiesta delante de ti. Si realiza actos que no son propios de esa especie, sin duda te estará transmitiendo un mensaje importante.

Así por ejemplo, si tu espíritu guía es un delfín y tú le cuestionas acerca de un problema sentimental con una persona, puede ocurrir que este animal llame a otro de su especie para manifestarte, a través de sus actos, cuál es la solución a tu conflicto: por ejemplo, nadando juntos en perfecta sincronía, o al contrario, separándose y nadando cada cual en una dirección diferente.

Como siempre, agradece a tu animal por sus respuestas antes de volver al mundo superior con la lección que hayas aprendido. Por supuesto, puedes combinar en un solo viaje la experiencia de adquirir poder y de comunicarte con tu animal. Aquí las he reflejado como ejercicios separados, puesto que no siempre se buscan ambas cosas.

Si quieres conocer algo más acerca del simbolismo de tu animal de poder, puedes consultar la lista de significados que se ofrecen en el Apéndice ubicado en la parte final de este libro. En

cualquier caso, la lección más importante acerca de tu animal es la que él mismo te proporcione y ninguna opinión, y por supuesto ni siquiera la mía, tiene más valor que lo que tu propio animal te comunique o te haga sentir.

Meditación para conocer a tu maestro interior

A continuación, te voy a presentar uno de los ejercicios centrales de este libro. Como es lógico, todo lo que se ha explicado previamente se puede entender como una preparación para estas prácticas y por eso es importante que realices todos los ejercicios anteriores. Intentar realizar esta práctica sin haber limpiado y energizado tu interior es como querer aprobar el último curso de la universidad sin haber pasado antes por los grados previos. Cada práctica se debe realizar a su tiempo, siguiendo el ritmo correcto, para así poder desarrollar la conexión de la mejor manera posible.

Una de los ejercicios más simples para abrir el camino de conexión con los maestros consiste en desarrollar una meditación similar a la que hemos llevado a cabo para conectar con el animal de poder, solo que con algunas variantes. Para poder comprender mejor cómo vamos a llevar a cabo este ejercicio y lo que podemos esperar encontrar en él, explicaré brevemente la visión que se tiene del mundo de los maestros tanto en la cosmovisión tradicional como en las experiencias de regresión a vidas pasadas.

Cada cultura ha desarrollado una idea muy particular del mundo interior en el que habitan los maestros. No entraremos aquí a detallar cada una de estas creencias, que configuran auténticos mapas de la realidad, puesto que sería demasiado tedioso y sin ninguna utilidad para nuestros propósitos. Baste decir que cada

escuela mantiene una visión cerrada y estricta del mundo espiritual, así como de los medios con que contamos para acceder al mismo. Por ejemplo, en la cultura cristiana, se estima que existen tres realidades posibles que sólo se pueden alcanzar después de la muerte, que son el infierno, el purgatorio y el cielo. No es posible para el alma conocer todas estas realidades, puesto que quien está destinado a ir al infierno nunca podrá ir al cielo, aunque entre el purgatorio y los otros dos reinos, sí se puede producir el tránsito. Además, la posibilidad de habitar en uno de estos tres estados no es algo que pueda ser elegido por la persona, sino que obedece a un designio divino contra el que no cabe recurso de apelación.

Existen visiones alternativas acerca del otro mundo que se desarrollan de manera preferente en el ámbito de las culturas tradicionales. Estas percepciones, que se encuadran dentro de la esfera ritual y religiosa del chamanismo, indican que el mundo alternativo está formado por diversos niveles que varían de una cultura a otra, pero que suelen ser múltiplos de tres. Además, no es preciso morir para tener acceso a estos niveles, sino que pueden ser visitados en la vida presente a través del trance. Así, el chamán puede reconocer a sus propios maestros interiores, dialogar con ellos y obtener diversos favores. En el mundo tradicional, lo que un chamán puede hacer en estos mundos depende en gran medida de lo que su cultura tenga establecido como "aceptable" o no.

En cambio, en las experiencias de regresión a vidas pasadas, un tipo de terapia en la que llevo trabajando desde hace muchos años y que he explicado en mi libro "Regresiones", los maestros se aparecen en el denominado "espacio entre las vidas". Este espacio es el territorio al que accede el alma en el espacio de tiempo que transcurre entre la muerte en una vida anterior y el

nacimiento en otra vida pasada o en la vida presente.

Este tipo de experiencias solo se puede comprender plenamente si aceptas la existencia de la reencarnación, así como la posibilidad de acceder a las memorias de las supuestas vidas pasadas. En mi experiencia, que se extiende a muchas regresiones realizadas durante años, puedo afirmar que los relatos que dan las personas de diferentes edades, creencias y estratos sociales y económicos, coinciden en la descripción de este "espacio entre las vidas". Este lugar, que está situado en una zona "superior" de la realidad, está habitado por seres luminosos que acogen a la persona que fallece y le ofrecen conocimiento o energía en forma de amor. Curiosamente, estas descripciones se asemejan mucho a las descripciones que hacen aquellos que tienen experiencias cercanas a la muerte, en las que el individuo está a punto de abandonar este mundo, pero se ve obligado a volver al cuerpo físico. En las experiencias cercanas a la muerte, los seres que acogen al moribundo le explican, con gran amor que debe regresar a la vida, puesto que "aún no es su momento".

Si lo miramos desde una perspectiva común, y dejando de lado las diferencias locales, el mundo espiritual de los pueblos tradicionales, que se asemeja en parte al descrito por las personas que visitan el "espacio entre las vidas", se encuentra dividido en tres realidades. Estos tres mundos responden al siguiente esquema.

El mundo inferior. Este es el territorio simbólico de la naturaleza y los animales, un espacio de gran belleza que alberga vida. Es el espacio donde podemos encontrar a nuestro animal de poder y donde podemos recuperar nuestra energía. Al mundo inferior se accede, en meditación, a través de huecos en la tierra, en el interior de las cuevas, en hondonadas o a través de

una madriguera.

El mundo intermedio, que es el espacio simbólico en el que habitamos los seres humanos y que forma parte de nuestra realidad habitual. Es el lugar de la sociedad humana, de los pueblos y las ciudades, un espacio que compartimos con el resto de la humanidad. En el mundo intermedio funcionamos con nuestra conciencia normal, mientras que para visitar los otros dos extremos de la realidad tenemos que acceder a estados alterados de conciencia mediante prácticas meditativas. El mundo intermedio es nuestro mundo físico, el lugar que habita nuestro cuerpo.

El mundo superior. Es el espacio donde habitan los maestros espirituales y se encuentra ubicado en una dimensión que está "arriba", en un territorio simbólico que se ubica en las áreas superiores de la naturaleza. Los cielos y todo lo que estos contienen: el viento, las nubes, las criaturas del aire, forman parte de esta realidad. El mundo superior está compuesto por diversas realidades o planos que se superponen en el espacio del firmamento. Para acceder a este territorio se utiliza una escalera o elevador simbólico que sirva de trampolín a la mente en meditación, permitiéndole subir a esos espacios superiores. Estos elementos de auxilio pueden ser, como veremos, árboles, montañas, chimeneas o cualquier objeto que una el cielo y la tierra.

En busca del maestro interior

El ejercicio que te presento a continuación es una de los ejes centrales de este libro. Se trata de una práctica de meditación y visualización muy simple pero extremadamente poderosa. Aun

así, es posible que en tu primer intento no logres contactar con tu maestro. En caso de que el primer intento sea fallido, no desesperes. Deja pasar un par de días, continúa con tus prácticas de limpieza y de incremento de la energía, y vuelve a intentarlo.

Antes de realizar esta práctica hay que tener en cuenta algunas consideraciones. Una de ellas es que tu maestro puede tomar tanto forma masculina como femenina, y puede tener cualquier edad, desde la infancia hasta la ancianidad. Puedes tener también más de un maestro, ya que algunas personas tienen diversos mentores, especializados en temas concretos, o uno solo que abarca todos los aspectos de enseñanza y sanación que son característicos de estos seres. Por estos motivos, no conviene formarse una idea preconcebida acerca de quién puede ser tu maestro, ya que es probable que te sorprendas, e incluso que cierres la comunicación si lo que encuentras no se adapta a tus creencias previas. Esto sería un gran error, ya que en realidad nunca sabemos quiénes son nuestros maestros hasta que nos encontramos cara a cara con ellos.

Del mismo modo que para trabajar con los animales de poder es preciso buscar un agujero u oquedad en la tierra que nos permita acceder al mundo inferior, en el trabajo con los maestros tendremos que usar un elemento que nos sirva para acceder al mundo superior. Por este motivo necesitas buscar un "ascensor espiritual" que exista en el mundo intermedio. Así que antes de realizar el ejercicio de conexión con el maestro interior, tienes que localizar este elemento en tu realidad. Puede ser un árbol, la cima de una montaña, la azotea de un edificio muy alto o incluso una chimenea o una antena. Debe ser un lugar que conozcas, o al menos algo que hayas visto desde lejos. Evidentemente, si se trata de un árbol muy alto, no es de esperar que hayas subido físicamente hasta su copa, pero sí puedes observarlo desde su pie

y desde cierta distancia, para poder tener una imagen clara de cómo es. Es muy importante recalcar que tu "ascensor espiritual" debe existir en el mundo real y debe ser conocido por ti, puesto que de otro modo, es posible que la experiencia no se vea recompensada por el éxito.

Como acompañamiento sonoro te recomiendo que utilices la grabación "Ritmos chamánicos de Michael Drake" que puedes descargar gratuitamente de Internet. Este sonido, cuya duración es de quince minutos, resulta excelente para poder conducir un viaje como el que vamos a emprender. Otra opción consiste en usar cualquiera de los sonidos de relajación que te ofrezco de manera gratuita, aunque para este tipo de práctica considero más apropiado usar la melodía de un tambor o un sonajero tocado al estilo chamánico.

Si lo deseas, también puedes adquirir las excelentes grabaciones de tambor o sonajero de Michael Harner, que están a la venta en Internet, en formato de CD. En este disco, se presentan cuatro grabaciones: una de quince y otra de treinta minutos con el sonido de un tambor, así como otras dos de quince y treinta minutos respectivamente, con el sonido de dos tambores. Las grabaciones de Drake y de Harner contienen un sonido de retorno, es decir, que en el momento final de la experiencia, el instrumento se toca a mayor velocidad para indicar al viajero que es tiempo de volver al cuerpo físico. Te recomiendo que escuches el sonido de tu elección antes de hacer la práctica, ya que así te acostumbrarás a la música, a su ritmo, y también a reconocer el sonido de retorno que se toca al final de la misma.

Viaje para conocer a tu maestro interior

Escoge bien el día y el momento para realizar tu primer acercamiento al maestro. Debe ser una fecha tranquila y un momento del día en que no vayas a tener ninguna interrupción. Si puedes realizar esta práctica en un lugar de poder, y en un momento donde la energía celeste es elevada, tanto mejor, pero si no es posible, intenta al menos que tu energía esté alta y tu ánimo tranquilo. Si es posible, realiza un pequeño ritual en tu altar, pidiendo a tu maestro que se presente ante ti.

Adopta una postura de relajación tumbada o sentada y calma todo tu cuerpo como ya has aprendido a hacer. Relaja tu mente y deja que el sonido invada tu cerebro, penetrando hasta el fondo de tu corazón y de tu alma.

A continuación visualiza tu "ascensor espiritual" e intenta hacerlo con la mayor nitidez que sea posible. Experimenta la sensación de estar frente a él. Por ejemplo, si es un árbol, toca su tronco en tu visión, y siente el olor de su madera o sus hojas. Detente un instante en ese lugar y piensa firmemente en el propósito que te lleva a emprender el viaje. En este caso, el propósito es: "quiero conocer a mi maestro interior". Si lo deseas, repite mentalmente esa frase tres veces y siente el deseo de hacerla realidad. Experimenta el gozo y el anhelo de ver a tu maestro.

Comienza a ascender. En el ejemplo del árbol, trepa por su tronco sin importar que sepas hacerlo o que tengas miedo a las alturas. Simplemente sube y sube, apoyándote en las ramas o reptando hacia arriba con esa facilidad que sólo se desarrolla en el mundo de la imaginación. A medida que subes, siente que tu cuerpo se vuelve cada vez más ligero y más ágil. Si tienes vértigo en el mundo intermedio, quizás no te conviene mirar hacia abajo, así que fija tu mirada en los cielos y sigue ascendiendo hasta llegar al punto más alto del árbol.

El mundo superior está formado por diversas capas o realidades superpuestas, y con tu subida, habrás alcanzado uno de los niveles del mismo, pero es muy probable que en tu visión sientas que hay otros niveles. Es importante entender que entre un nivel y otro suele existir una capa de separación, que se siente como una superficie semisólida, similar en su textura a la gelatina o a un líquido muy espeso. A veces, existen nubes que separan los diversos niveles, pero en otras ocasiones uno simplemente "toca" la parte inferior de una superficie transparente y siente que en algún lugar hay un hueco que permite subir a un nivel superior. Entre una capa y la siguiente puede haber escaleras espirituales, ascensores o bien uno mismo flota o vuela hasta llegar a esa zona. Así que elévate tanto como desees y atraviesa todas las capas que se presenten en tu camino. En algunos momentos, te verás atravesando las nubes, como cuando un avión asciende hacia los cielos. En otras, caminarás sobre esas nubes, o bien lo harás sobre el puro cielo azul. En el mundo superior cualquier cosa es posible.

En algún momento de tu ascensión, es probable que sientas que ya has llegado al lugar correcto. Si tienes dudas, acerca de cuál es el nivel adecuado para ti, simplemente pregunta dentro de tu visión: "¿es este mi lugar?". Recibirás una respuesta que te invitará a quedarte o a seguir ascendiendo.

Cuando sientas que estás en el nivel indicado, simplemente mira a tu alrededor y pide a tu maestro que se presente ante ti. Hazlo con humildad, ya que no estás en disposición de darle órdenes. Si es el lugar y el momento correcto, verás cómo aparece una figura humana, o de apariencia semejante a la humana, ante tus ojos. Como se ha dicho puede ser hombre o mujer, puede tener cualquier aspecto y cualquier edad.

Ahora tienes que confirmar que ese es tu maestro, porque puede no serlo. Así que simplemente hazle la pregunta: "¿eres mi maestro (o maestra, si tiene apariencia femenina)?". Si el personaje que se aparece no contesta, o te dice claramente que no, dale las gracias por presentarte ante ti y vuelve a pedir a tu verdadero maestro que se presente. En caso de que su respuesta sea claramente afirmativa, sabrás que ya estás ante su presencia.

La actitud que debes tener con tu maestro debe ser siempre respetuosa, ya que no se trata de un sirviente, sino que más bien eres tú quien está por debajo en la jerarquía. Así que cuando él se presente como tal, dale las gracias por haber venido y pídele que desde ese momento en adelante, te ayude y te aconseje. Si se trata de tu verdadero maestro, lo hará con gusto. Una de las primeras cosas que puedes hacer es preguntarle su nombre, aunque quizás no te lo revele en ese encuentro inicial.

A continuación puedes hablar con él o pedir que te dé energía. Ahora bien, debes tener en cuenta que un maestro hace siempre lo que considera oportuno, y que sus formas de actuar no son siempre las que uno espera. En todo momento, acepta lo que te da y no cuestiones sus decisiones. Con el tiempo, te darás cuenta de que un buen maestro interior siempre hace lo correcto para ti.

Cuando lo desees, o bien cuando escuches la llamada de regreso, inclínate ante el maestro y dale las gracias por todo lo que has recibido de él. Emprende inmediatamente el camino de regreso. Baja todos los niveles que has subido y desciende por el ascensor espiritual que has usado para conectar con el mundo intermedio. Hazlo en ese orden y sin olvidar ningún paso aunque el sonido haya cesado en tus oídos.

Inmediatamente después de terminar, toma buena nota de todo lo que ha ocurrido, incluyendo los detalles más pequeños que

pueden parecer de poca importancia, pero que tendrán un significado oculto que se revelará más adelante. Por supuesto, apunta cualquier mensaje que hayas recibido con la mayor fidelidad posible, así como tus sensaciones. No demores realizar este acto, ya que tu memoria puede flaquear más adelante y cada palabra y cada detalle, cuentan.

Por último, te aconsejo que acudas a tu altar personal y realices algún tipo de ritual de gratitud. Por ejemplo, puedes encender una vela o una barra de incienso, o bien recitar una oración o entonar un canto que salga de tu corazón. Simplemente, haz algo que cierre el círculo y te permita seguir avanzando en el camino, con humildad y gratitud.

Encontrar a los maestros en sueños lúcidos

El territorio onírico es un espacio inigualable para el encuentro y la conexión con los maestros. Los sueños son un espacio en el que puedes acceder a cualquier deseo y realizar cualquier actividad. Pero hay que establecer la diferencia entre sueños inconscientes y sueños lúcidos. Los primeros son aquellos que solemos tener cuando dormimos cada noche. Son sueños que se desarrollan de un modo aparentemente autónomo y su contenido puede ser tanto placentero como desagradable. Usualmente nos cuesta recordar este tipo de sueños, puesto que se construyen en aquella parte de nuestra conciencia que no controlamos. Por ese motivo, es apropiado llevar un diario de sueños, en el que anotar todo aquello que viene a nuestra memoria nada más despertar, aunque sea una palabra o una imagen. Poco a poco, el diario de sueños mejorará nuestra capacidad de recuerdo, incrementando el número de sueños recordados así como la claridad de los mismos.

El segundo tipo de sueños son los denominados "lúcidos", que se caracterizan por ser parcial o plenamente conscientes. En ellos podemos modificar determinados elementos del paisaje onírico, o bien cambiar situaciones, o recrear por completo la realidad del sueño, con la posibilidad de imaginar cualquier cosa que deseemos. En mi libro "Sueños Lúcidos" podrás encontrar varios métodos para conectar con tus maestros interiores desarrollando la conciencia onírica, pero aquí te presentaré un método muy efectivo para desarrollar la lucidez, que te permitirá no solo disfrutar de experiencias fascinantes en tus sueños, sino que te dará la oportunidad de encontrarte con tus maestros y dialogar con ellos.

La manera más simple de evocar un sueño lúcido, consiste en intentar despertar un rato antes de la hora en que habitualmente lo haces. Si pones un despertador que no tenga un timbre demasiado agresivo, quizás te despiertes en medio de un sueño inconsciente. Si ese es el caso, intenta no moverte en la cama ni cambiar de postura. Tampoco abras los ojos y sin mirar, apaga el despertador para que no te siga molestando.

Deja que tu mente descanse mientras contemplas las imágenes frescas de tu ensoñación. Con un poco de fortuna, volverás a caer en el sueño, pero esta vez existe una probabilidad no pequeña de que ese sueño tenga algo de lucidez o bien sea completamente lúcido. En ese momento, aprovecha para buscar un medio para subir al mundo superior igual al que has empleado en la meditación. Busca a tu maestro y entabla tu diálogo con él.

Como este tipo de experiencias se mueve en la delgada línea entre la consciencia y la inconsciencia, es posible que tu sueño se desarrolle de un modo autónomo. Sea como sea, procura anotar todo lo que recuerdes al despertar, ya que este viaje será sin

duda uno de los más interesantes que puedas desarrollar nunca.

Aprendiendo del maestro interior

A partir de que hayas establecido tu primera conexión con el maestro, sabes que puedes volver a su presencia cuando quieras. De hecho, regresarás muchas veces, sea a pedir consejo, a recibir enseñanzas, a solicitar energía vital o para que te ayude en un proceso de sanación física, emocional o espiritual. Tu maestro está esperando tu visita en cualquier momento, así que no temas acudir ante él cuando lo necesites.

No hay ninguna norma acerca de la periodicidad con la que debes acudir a tu mentor. En general, considero que estos encuentros se deben realizar cada vez que sea necesario, por lo que pasarás por épocas de gran conexión y por otras en que las visitas serán más espaciadas. No hay que preocuparse por ello, ya que como digo, los maestros no son como esos falsos amigos que llevan la cuenta del tiempo que les dedicas. Los maestros son seres de infinita compasión, que comprenden las debilidades y los ciclos variables por los que pasamos los seres humanos.

En cualquier caso, no te recomiendo que acudas a tus guías para consultar asuntos de menor importancia, sino que los utilices como un recurso para resolver o sanar aquello que es verdaderamente importante. Si bien ellos están dispuestos a ayudarte en todo lo que puedan, desde el punto de vista humano no es bueno utilizar un gran poder para algo insignificante, puesto que se banaliza y pierde algo de su magia.

Cada vez que desees entablar contacto con tu maestro, piensa seriamente el tema que deseas tratar, o el tipo de energía que quieres que canalice para ti, sea curativa, sea poder personal,

etcétera. Para asuntos menores, donde simplemente necesites algo de impulso para tomar una decisión o realizar algo que te da miedo, es mejor acudir al animal de poder. Pero para grandes preguntas o sanaciones, el maestro es la persona indicada.

No olvides nunca agradecer al maestro su ayuda, puesto que la gratitud es esencial para que el trabajo que se realice en ti sea efectivo. Con el tiempo, adquirirás una gran confianza con tus guías, y verás hechos sorprendentes, como por ejemplo cómo modifican partes de tu cuerpo energético que luego sanan en el plano físico. O bien, pueden dejarte mensajes en forma física, a través de sincronicidades o de encuentros significativos. Los maestros, como veremos, se pueden manifestar también a través de la escritura automática, o pueden susurrar sus mensajes a tu oído para que los expreses verbalmente. Sea como sea, la conexión con ellos se profundizará a medida que te acostumbres a su presencia.

A la hora de trabajar con tus maestros, es muy importante aprender a distinguir los mensajes del ego de los mensajes del alma. Desgraciadamente, algunas personas carecen del conocimiento suficiente para hacer esa distinción, y acaban siendo víctimas de sí mismas, creyendo que conectan con algo superior, cuando en realidad están siguiendo mensajes que provienen de mundos oscuros o poco desarrollados.

Como ya analizaremos más adelante, los mensajes de los verdaderos maestros no nos llevan a pensar que somos mejores que los demás. En cambio, el mensaje siempre se relaciona con aprender a ser mejores que nosotros mismos, en otras palabras, con aprender a crecer y a desarrollarnos como seres humanos plenos. Son ideas llenas de compasión, pero que no dudan en señalar aquello que podamos estar haciendo mal para que lo

corrijamos.

Como colofón a este capítulo solo me queda animarte a que entres en contacto con tus maestros y tomes buena nota de tus experiencias.

Meditaciones avanzadas con cristales

Anteriormente ya he presentado algunos ejercicios a realizar con cristales. La finalidad de los mismos era la de sintonizar con la energía cristalina, de manera que puedas desarrollar otras prácticas más avanzadas como las que mostraré en este apartado del libro.

Como ya sabes, los cristales son grandes maestros y sanadores, y lo mejor de todo es que siempre están disponibles para ti. No importa que tengas poco tiempo o que sólo puedas dedicar una jornada de vez en cuando a estar con ellos. Tus piedras de poder te están esperando, dispuestas a entregarte toda su energía y su sabiduría.

Las meditaciones cristalinas que se presentan en este capítulo tienen un componente chamánico muy poderoso. Están basadas tanto en mis propios sueños y meditaciones, como en las enseñanzas que he recibido de mis maestros. Después de solicitar y obtener permiso para poder compartirlas contigo, me atrevo a incluirlas en este volumen. Como en todos los ejercicios de este libro, te animo a ponerlos en práctica en cuanto te sea posible y a repetirlos con cierta frecuencia. Toma buena nota de tus experiencias y procura terminar cada práctica con un sentimiento de gratitud hacia todos tus maestros, internos y externos.

Busca cristales maestros a través de la meditación

En el presente ejercicio te voy a mostrar una meditación que te permitirá descubrir cristales maestros que no existen en el mundo físico, sino que sólo se manifiestan en tu universo interior. Es importante, antes de trabajar con estas visiones, que hayas tenido algún contacto con los cristales en el mundo material. Si posees cristales, aunque sean de pequeño tamaño, puedes acariciarlos, observarlos y sentir su presencia. Si no tienes aún ningún cristal, te aconsejo que mires fotografías de cuarzos en libros o a través de Internet. También puedes observarlas en los comercios donde las venden, así como museos de historia natural.

Busca un momento de tranquilidad en el que puedas meditar durante unos quince minutos sin interrupciones. Si lo deseas, puedes utilizar el sonido de relajación "Una tarde en el campo" para que te acompañe en este ejercicio, aunque como siempre, puedes hacerlo también en silencio.

Túmbate sobre la cama y relaja tu cuerpo y tu mente como ya has aprendido a hacer. En ese estado de tranquilidad, permite que tu conciencia se libere de cualquier preocupación y entra en un estado de calma mental que te permita visualizar las imágenes que te propongo a continuación.

Estás de pie, en medio de una pradera o en una zona boscosa, pero sin que los árboles tapen tu visión del horizonte. Imagina, en ese lugar, que es pleno día y que sientes el aire fresco que roza tu piel, el sonido de los insectos, el cantar de los pájaros. Percibe los colores y las formas de todo lo que rodea con la mayor fidelidad que sea posible. Cuando lo desees, empieza a caminar por un sendero que se abre ante ti. Mientras avanzas, visualizarás a lo lejos un antiguo círculo de piedras, similar a Stonehenge.

Acércate a ese círculo y penetra en su interior. Las piedras te rodean, el sol está en lo alto y tus pies descalzos están pisando

una hierba fresca y suave. A tu alrededor observas todas esas piedras antiguas que han sido colocadas allí por seres de una civilización ancestral. Puedes acercarte a alguna de ellas y tocar su superficie, si así lo deseas.

En algún momento, debes aproximarte al centro del círculo. En él, verás una pequeña piedra plana, colocada sobre la hierba. La levantas y descubres que debajo de ella hay un pequeño agujero excavado en la tierra roja. Dentro de ese agujero hay un inmenso cristal maestro. Este cristal está dominando con su poder todo el conjunto de piedras. Puedes tomarlo en tus manos y observarlo tanto tiempo como desees.

A continuación, acerca el cristal a tu pecho y siente cómo es absorbido al interior de tu corazón. Desde allí, el cristal comienza a brillar con fuerza y todo tu ser se vuelve luz. Si miras alrededor, descubrirás que las antiguas piedras del círculo se han convertido en pilares de luz que se elevan hasta el cielo. Pide que la luz de todo el círculo se concentre en el centro y una vez lo hayas logrado, elévate con esa luz hacia el infinito.

Cuando desees terminar la experiencia, desciende de nuevo a la tierra, siente como el cristal se reintegra a su lugar, y con gratitud, abandona el círculo. Abre los ojos a continuación y toma nota de lo que has sentido, sobre todo si en el transcurso de ese viaje te ha llegado algún mensaje o sensación especial.

Meditación chamánica de los cristales

El presente ejercicio me fue revelado en un sueño. En él, una anciana chamana, un arquetipo de la mujer sabia que habita dentro de todos nosotros, me mostró una manera de conectar con los cristales maestros que me sorprendió, ya que procedió a

introducirlos dentro de mi cuerpo. A la hora de diseñar esta práctica he realizado una pequeña variación con respecto al sueño primigenio, ya que en éste la chamana usaba un antiguo método que resulta poco adecuado para las personas más sensibles. En mi ensoñación, ella abría mi carne con un viejo cuchillo y me introducía los cristales en la herida antes de volver a coserla con una aguja de hueso y un hilo de cuero.

Aunque el procedimiento era indoloro para mí, ya que al fin y al cabo, se trataba de un sueño, sé que algunas personas pueden sentir que es una forma algo brutal de proceder. De este modo, en la meditación que vas a realizar, la vieja sabia simplemente ubica los cristales sobre tu cuerpo, permitiendo que éste los absorba dentro de sí de un modo mágico. De todos modos, si prefieres el método primigenio, eres libre de usarlo. Ambos son igualmente válidos.

En esta meditación vamos a visitar a una anciana guía que no tiene por qué ser tu propia maestra. Se trata de un personaje arquetípico que habita dentro de todos y cada uno de nosotros, en una cueva que existe dentro de nuestra conciencia.

La cueva es un lugar ancestral que nos retrotrae, de manera inconsciente, al útero del que todos hemos nacido. Estos espacios sagrados son de una extraordinaria importancia, y es que no en vano, las cuevas fueron el hábitat natural de los seres humanos durante miles de años. Hoy en día sabemos que las cuevas no son sólo lugares de habitación, sino que en el pasado más remoto se constituyeron en espacios mágicos, en lugares de poder donde los chamanes ancestrales desarrollaron una parte esencial de sus prácticas religiosas.

Así que busca un momento de tranquilidad, en el que sepas que no vas a recibir ninguna molestia. No necesitarás más de quince

minutos, por lo que te resultará relativamente fácil. Cierra los ojos y relaja tu cuerpo. Cuando entres en el estado de relajación mental, sea a través del silencio, o mediante el sonido "Relajación junto al fuego", debes visualizar la cueva donde habita la chamana. En la medida en que sea posible, imagina la cueva con la mayor claridad y observa que te encuentras justo en la entrada de la misma. Una hoguera arde justo en ese lugar, y tú disfrutas del sonido de la leña crepitando bajo las llamas.

Mientras estás allí, verás cómo la antigua chamana se acerca hacia ti. Lleva un haz de leña y trae, colgando de su cuello, una bolsa de cuero. La anciana deja las ramas junto al fuego, para poder alimentarlo de vez en cuando. A continuación, te da un abrazo amoroso, como el de una madre o una abuela cariñosa. Con un gesto, te invita a recostarte en el suelo y pasa tus manos sobre tu cuerpo en un gesto de amor y sanación.

Ves que toma la bolsa de su cuello y la abre, mostrando su interior, repleto de puntas de cuarzo de todos los colores y tamaños. Mientras entona un canto ancestral, una nana de tiempos remotos, ella se inclina sobre ti y comienza a colocar sus piedras sobre cada uno de tus chakras. Los colores de estas piedras se corresponden con los de los siete chakras del cuerpo energético, que son, desde la parte inferior a la superior: rojo, naranja, amarillo, verde, azul, índigo y transparente. Cada uno de los cristales es inmediatamente absorbido por tu cuerpo y comienza a brillar desde el interior con una fuerza deslumbrante.

Cuando todos los chakras tienen sus cristales correspondientes, empiezas a notar cómo la energía sube a lo largo de tu cuerpo. Es una sensación de vitalidad y de alegría extraordinarias. Te sientes como un recién nacido, transformado por el poder amoroso de una madre ancestral.

Junto a la hoguera, ella sigue cantando su melodía y mientras entras en un estado de relajación aún más profundo, sientes cómo ella sigue colocando más cristales sobre tu cuerpo: en las palmas de las manos, en los brazos, sobre las piernas y en distintos puntos de tu abdomen y tu pecho. Todos esos cristales son de nuevo absorbidos por tu organismo y pasan a formar parte de él. Disfruta de la energía de esos cristales tanto como desees. Esos pequeños maestros minerales te darán fuerza y sabiduría para tu camino.

Cuando termine el ejercicio, agradece a la mujer chamán su ayuda y despídete de ella con un abrazo, hasta una nueva ocasión. A continuación abre los ojos, y con mucha calma, incorpórate y anota tus percepciones en un cuaderno o diario.

La escritura automática y la canalización

La escritura automática es un tipo de redacción autógrafa que no está gobernada por la mente consciente, sino que en ella, el yo al que estamos acostumbrados deja paso a otras formas de conciencia no ordinaria. En un ejercicio típico de escritura automática, la persona se relaja ante un folio en blanco, con un instrumento de escritura en la mano y deja que su mano se deslice por el papel. Los mensajes que se escriben en este estado alterado de conciencia reflejan conocimientos que parecen surgir de un ente autónomo, externo a nosotros, con el que dialogamos y que nos trae conocimientos novedosos y en ocasiones sorprendentes.

Esta forma de comunicación ha sido utilizada por grupos espíritas desde el mismo inicio de esta fe espiritual a mediados del siglo XIX, aunque en realidad, este tipo de prácticas son mucho más antiguas, y probablemente se remonten al propio inicio de la escritura humana.

La escritura automática no es patrimonio de médiums ni de individuos con capacidades especiales. Cualquier persona puede realizar este tipo de prácticas, siempre que se dedique a ello con la debida constancia, y por encima de todo, con una mente abierta hacia la experiencia y a la vez, crítica con los resultados.

Realizar ejercicios de escritura automática requiere una cierta fe en que la comunicación es posible. En nuestro caso, y para los propósitos de este libro, abordaremos el tema de la escritura

automática como un método de contacto con nuestros maestros interiores y dejaremos de lado cualquier interpretación espiritista o de otro tipo.

Así que si crees que puedes ser un buen canal y trabajas en todos los ejercicios que se desarrollan a lo largo de esta obra, lo más probable es que consigas realizar la conexión a través de la escritura, puesto que lo único que se precisa para que la comunicación se dé es que tu mente y tu corazón estén libres de cualquier obstrucción.

Conecta con tus maestros a través de la escritura automática

Los ejercicios de escritura automática requieren, como es lógico, papel y algo para escribir. El papel puede ser una buena cantidad de folios blancos o bien un cuaderno de tamaño grande, a ser posible de hojas en blanco (sin cuadrículas ni líneas). No uses cuadernos pequeños ni intentes economizar en el número de folios a tu disposición. Las canalizaciones que se llevan a cabo por este medio suelen consumir una buena cantidad de papel, como verás.

En cuanto al instrumento de escritura, el más recomendable es un simple lápiz. El lápiz tiene dos ventajas sobre los bolígrafos o plumas estilográficas. La primera es que, como es lógico, nunca te quedarás sin tinta en medio de una sesión, y la segunda es que un lápiz se desliza mejor por la página. Ciertos rotuladores de punta fina pueden sustituir al lápiz en este aspecto, pero de nuevo tienes que tener en cuenta que se pueden agotar en el momento más inoportuno.

Te recomiendo que realices esta práctica de manera preferente

por la noche. El motivo es que los ruidos están más atenuados en las horas nocturnas y el silencio es uno de los requisitos para que la conexión se dé con más facilidad.

Busca una habitación tranquila donde puedas sentarte frente a una mesa y asegúrate de que nadie te va a molestar en un período de al menos una hora. Desconecta el teléfono y silencia cualquier tipo de aparato que pueda molestarte. Por supuesto, no uses música ni ningún tipo de sonido que pueda perturbar el silencio. Si quieres hacer una relajación previa, es adecuado usar un sonido de los que te presento en este libro, aunque también puedes recitar una oración o hacer un pequeño ritual en tu altar para propiciar la comunicación. Es conveniente tener sobre tu mesa algunos de tus cristales maestros, especialmente amatista y selenita.

Para realizar el ejercicio te recomiendo que uses como única iluminación una vela o varias. Apaga las luces de la habitación y enciende una vela de color violeta o morado. Si no puedes adquirir una vela de ese color, usa entonces una vela blanca normal. Las velas de cera de abejas son las más adecuadas para cualquier práctica, puesto que son un producto natural, que además aportan un olor muy particular cuando se están consumiendo. Ahora bien, estas velas suelen ser caras y no siempre es fácil conseguirlas. Por otro lado, su aroma no es agradable para todas las personas.

Si lo deseas, puedes usar una vela de parafina como las que se pueden adquirir con facilidad en muchos comercios. Si se trata de una vela aromática, procura que su olor sea agradable para ti. Además, ten en cuenta que ciertas velas demasiado baratas se perfuman con potentes químicos de baja calidad. Esto no es algo demasiado saludable para tu organismo. Así que busca velas de

buena calidad o bien, aquellas que no tengan ningún tipo de aroma.

El motivo por el que debes buscar una vela de color violeta o morado es que estos son los colores más asociados con la videncia, puesto que son los tonos del chakra tercer ojo. El color blanco, que conecta con el chakra superior, puede ser también útil. En ningún caso utilices velas de otro color que los que te he indicado. Una vela encendida en una habitación oscura es un elemento de concentración muy poderoso, que ha sido utilizado desde milenios para que la mente conecte con estados alterados de conciencia.

Ubica tu vela sobre un portavelas o encima de un plato pequeño, para evitar problemas con la cera derretida y sitúala en la mesa a una distancia próxima a ti, de modo que puedas iluminar el papel sobre el que se hará la práctica. Enciende la vela con una cerilla, nunca con un encendedor, y espera a que la llama se estabilice un poco. Siéntate frente a ella, asegurándote de tener el lápiz y el papel a mano.

Observa la llama y toma un par de respiraciones profundas. Céntrate en el fuego y deja que tu mente se pierda dentro de él. Como podrás comprobar, será fácil que surjan pensamientos que pueden distraer tu atención. No te preocupes por ellos y permite que se disuelvan tan pronto como aparezcan. Los pensamientos son el producto inevitable de la mente, así que no hay que molestarse por su presencia. Poco a poco entrarás en un estado de gran calma interior, que es el propicio para comenzar a canalizar.

Toma el lápiz y escribe una pregunta o simplemente, deja que la punta del mismo descanse sobre la hoja de papel. Si sientes deseos de hacer líneas o garabatos, hazlos. Si te sale escribir una

palabra, no te censures. En todo momento, deja que se escriba todo aquello que surja de tu interior, sin intentar juzgar ni entender el por qué.

En realidad, la escritura automática es una práctica muy simple, pero la mayor dificultad con la que te vas a encontrar son tus propias dudas o prejuicios con respecto a ella. Muchas personas piensan que no van a conectar con nada, y por ese camino tan sólo dificultan la conexión. En la medida en que creas que lo vas a conseguir, será mucho más fácil que encuentres el éxito.

Otra de las trabas que se ponen muchas personas a la hora de realizar ejercicios como estos (y otros que se describen en este libro) consiste en pensar que todo lo que surja de ellos no es más que un producto de la mente inconsciente o un autoengaño. La realidad es que en la medida que te conviertas en un canal de conexión limpio, te darás cuenta de que lo surge de este tipo de prácticas es algo difícil de describir o de encuadrar en una categoría mental previa. Sin duda, algunas de las respuestas que surjan vendrán de una conexión directa con el inconsciente personal, pero no dudes que a medida que te ejercites, comenzarán a surgir respuestas que apuntan a una mente externa a ti.

El proceso de conexión es gradual, por lo que es posible que en tus primeras prácticas no consigas grandes resultados. No te decepciones por ello y piensa que a medida que realizas todos los ejercicios que se expresan en este libro, irás abriendo con más facilidad los canales de contacto, ya que unas prácticas refuerzan el poder de otras.

Si tienes la oportunidad de ver cómo tu mano crea algunas palabras o incluso frases, solamente tienes que permitir que el proceso continúe, sin dejarte llevar por el nerviosismo y sin juzgar

nada de lo que surja, por extraño que pueda parecer a tu mente consciente.

Algunas personas sienten que su mano se mueve de forma incontrolable, mientras ellos están en una especie de trance o relajación muy profunda. Otros practicantes, como es mi caso, recibimos la respuesta en la mente, pero a la hora de escribirla, la reflejamos sobre el papel con una caligrafía bastante diferente de la habitual. De cualquier manera, la forma en que recibas la información no es importante. Lo que cuenta es abrir el canal y evaluar la calidad de lo que recibes.

Una cuestión interesante a la hora de realizar la escritura, es que poco a poco vas a observar cómo la letra con la que escribes va cambiando. Al principio puede que sea muy similar a la tuya en cuanto a forma y tamaño, pero eso cambiará mucho más pronto de lo que imaginas. Por ejemplo, en mi caso particular, la letra con la que se manifiesta la escritura automática es mucho más grande de lo habitual. Al mismo tiempo, las letras están conectadas entre sí en bucles que a veces son difíciles de entender para otras personas, pero que yo puedo descifrar con facilidad. También es evidente la diferencia entre la presión que realizo sobre el papel. Mi letra normal, cuando escribo las preguntas, parece tener más peso sobre la hoja, mientras que las respuestas que me llegan se deslizan de un modo más fluido. También resulta muy fácil detectar cuándo la energía se está desvaneciendo, porque las letras se vuelen más laxas y acaban degenerando en garabatos ilegibles.

Usualmente, lo más fácil es escribir tus preguntas sobre el papel y dejar la mente en estado de relajación, hasta que surja la respuesta que escribirás a continuación. De este modo, se establece un diálogo con los maestros, y además tienes un

registro de preguntas y respuestas al que acudir con posterioridad.

En algún momento de la sesión notarás cómo la energía se desvanece, y ese será el tiempo oportuno para terminar. En algunas personas, esto se manifestará porque las preguntas quedan sin respuesta, o bien porque el brazo se cansa. También es habitual que aquello que causa el fenómeno se despida o manifieste que se está quedando sin energía. En cualquiera de esos casos, puedes dar por terminado el ejercicio.

Para cerrar, agradece en tu corazón lo que has recibido y si lo deseas, relee lo que has escrito. Mi costumbre es hacerlo en voz alta, porque en ese momento es cuando de verdad empiezo a comprender lo que he ido recibiendo a lo largo de la sesión. Apaga la vela y vete a descansar o a realizar la actividad que desees. Como es lógico, puedes volver a usar esa vela tantas ocasiones como quieres, hasta que se consuma del todo.

Si es necesario, puedes pasar a limpio el texto en un cuaderno dedicado a ello. De este modo, podrás revisarlo con más comodidad en cualquier momento futuro, o incluso compartirlo con otras personas, si lo deseas. Esa copia la puedes realizar al día siguiente o en otro momento, siempre que tengas la seguridad de que vas a entender todo lo que has escrito.

Si alguna parte del texto es ilegible, o confusa, procura no añadir nada de tu cosecha. Por supuesto, no cambies ni tergiverses las palabras que has recibido por este medio, aun cuando el mensaje no sea de tu agrado. Procura mantener la integridad del mensaje recibido. Hay que tener en cuenta que algunas cosas no son para ser comprendidas en el momento presente, sino un poco más adelante, por lo que sólo adquirirán relevancia en el instante adecuado. De vez en cuando, relee tus canalizaciones antiguas,

ya que encontrarás en ellas conceptos que en su momento no pudiste entender, pero que con el paso del tiempo adquieren un nuevo significado.

Una variación con respecto al método de la escritura automática consiste en canalizar de viva voz. Aquí es adecuado que entres en un estado de relajación desde el cual pidas ayuda a tus maestros para que te asistan con su conocimiento. Debes formular tu pregunta en voz alta, dejando un poco de tiempo para que la respuesta llegue a tu mente. En ese momento, debes hablar, expresar lo que sale de tu interior y no guardarlo para ti.

Si es posible, usa una grabadora para que todo quede registrado, ya que algunos conceptos seguramente no serán claros para ti en un primer momento, y necesitarás más de una escucha para captar todos los matices de cada mensaje. Es recomendable que al principio de cada grabación digas en voz alta la fecha y hora, para poder llevar un registro ordenado de las mismas.

El viaje de retorno

Cómo reconocer los mensajes de los maestros

Este es probablemente uno de los capítulos más importantes de este libro, por lo que te recomiendo que lo leas atentamente y tengas en cuenta todo lo que aquí se dice. Aunque las apreciaciones que voy a exponer a continuación proceden de mi experiencia personal y quizá no sean compartidas por todas las personas, creo que pueden ser un buen punto de partida para que reflexiones acerca del origen y la utilidad de los mensajes que recibas.

Después de muchos años en el mundo del desarrollo personal, puedo decir que la mayor parte de los individuos que se sienten atraídos hacia temas como la astrología, el tarot o las terapias alternativas, son individuos de buena fe, que desean sinceramente mejorar sus vidas. Ahora bien, el simple deseo de mejorar no es suficiente, y se requiere una cierta formación para aprender a discernir lo que es útil para nosotros de aquello que puede ser dañino, o simplemente poco valioso.

El simple hecho de que recibas un mensaje o tengas una intuición, no quiere decir que necesariamente se trate de una información proveniente de tus maestros. Tampoco es algo excepcional, ni un tema que deba inflar tu ego. En realidad, muchas personas reciben a lo largo de su vida comunicaciones que parecen provenir de un espacio de la conciencia que es diferente del

habitual y que tienen un impacto significativo en la manera en que viven su existencia.

Ahora bien, conviene entender que los planos de la realidad son infinitos, tanto si los observamos mirando hacia nuestro interior (nuestro mundo subconsciente es un universo por conocer), como si observamos las posibles influencias que provengan del exterior. Desconocemos todo acerca de casi todo, así que conviene ser muy humildes y desarrollar un buen sentido crítico acerca de la importancia y el contenido de los mensajes recibidos.

Desgraciadamente, no son pocas las personas que, dejándose llevar por mensajes de supuestos maestros, han acabado sufriendo grandes problemas. Yo mismo he sido testigo de varios casos muy lamentables. Individuos que han causado un gran perjuicio en sus vidas, dañando su cuerpo o su mente, o bien deteriorando sus relaciones personales por hacer caso a comunicaciones que ellos creían recibir de un plano superior.

Mi percepción, y creo que en este punto estarás de acuerdo conmigo, es que los maestros y guías son seres de luz, partículas de la chispa divina que participan del proceso creativo del cosmos. En este universo, que es la plasmación en el mundo material de ese infinito que llamamos divinidad, el planeta Tierra es solo una mota de polvo, apenas nada.

Pero al mismo tiempo, este planeta Tierra es todo para nosotros, puesto que es nuestro hogar. Al menos es el lugar temporal en el que nuestras almas, que también son chispas divinas, han decidido encarnarse. Del mismo modo, nosotros mismos, que en el conjunto de la humanidad somos apenas un ser entre los miles de millones de seres humanos, somos infinitamente valiosos, puesto que sin nosotros el mundo está incompleto. O por decirlo en palabras que se atribuyen a la Madre Teresa de Calcuta: "A

veces sentimos que lo que hacemos es tan solo una gota en el mar, pero el mar sería menos si le falta una gota".

Se dice, con razón, que el ser humano es un microcosmos, es decir, una copia a pequeña escala del universo infinito. Pero también se debería decir que el universo es un *macroántropos*, una copia a gran escala de la naturaleza humana. Esto es así, no porque nuestro yo sea el centro del universo, sino porque el alma humana participa de la creación, exactamente igual que lo hace el alma del mundo. A la manera renacentista, el ser humano es la medida de todas las cosas.

De este modo, tú eres importante para el universo, pero no al nivel de tu ego individual. No eres importante porque tengas una cara, un nombre, un sexo, una edad, una nacionalidad y una dirección postal. Todo eso morirá cuando tu cuerpo fallezca. Eres importante porque tu alma es parte del plan universal, porque es una chispa de la divinidad y contienes el infinito dentro de ti. Lo mismo sucede con nuestros guías y maestros, que son simplemente chispas de luz que han alcanzado un nivel superior de autoconsciencia. Por ese motivo, los mensajes que provienen de ellos deben tener unas ciertas características basadas en el amor incondicional, en el respeto y en el deseo de crecimiento. Algunas de esas características, hasta donde se me ha permitido conocer, se explican a continuación.

La primera y más importante es que **los mensajes de los maestros presentan contenidos que resuenan con el alma y no con el ego**. Si un mensaje tiene como punto principal el reforzar tu ego, haciéndote sentir que eres una persona mejor que las demás, un elegido o un profeta, sin duda te recomendaría que revisaras muy bien el protocolo que estás siguiendo, porque algo no va bien con tu sintonía.

Nadie es mejor que nadie y aunque parezca sorprendente, nadie está más cerca de la verdad absoluta que cualquier otro ser humano. Aun cuando muchas escuelas intenten hacernos creer que hay una escalera evolutiva donde unos están por encima de otros, y si formas parte de esa escuela concreta "tú" eres de los que están por encima, esa no es una verdad en la que podamos confiar. En realidad, lo que intentamos a la hora de contactar con nuestros maestros personales es estar más cerca de una verdad que es necesaria para nosotros, no de la verdad universal. Desde luego, algo de mi verdad es útil para ti, puesto que tú y yo somos seres humanos, pero mi conocimiento no es superior al tuyo, es diferente. Comparto lo que sé y lo que se me permite decir, y si sientes que es útil para ti, puedes hacerlo tuyo.

Como habrás comprobado a lo largo de este libro, yo no pretendo que pienses que tus maestros son de una forma u otra, o que pertenecen a un tipo específico de realidad, sean dioses, ángeles, extraterrestres, arquetipos o cualquier otra cosa. En mi caso personal, ellos se han presentado de una manera muy concreta, pero esa es una experiencia privada que no pretendo extrapolar a otras personas. Tus maestros serán lo que tengan que ser para ti.

Estar en contacto con tus maestros no te convierte en una persona "especial", puesto que todos somos especiales, independientemente de quiénes seamos. Por supuesto, no te hace mejor en comparación con otras personas, sino que **sus mensajes tienen que servir para seas mejor en comparación con la persona que eras antes**.

Resultan sospechosos aquellos mensajes que buscan hacer proselitismo, que nos invitan a participar de un grupo concreto, o a recibir enseñanzas en una escuela determinada con exclusión

de otras. **Los mensajes que limitan tu libertad para buscar información de diversas fuentes resultan sospechosos** y es muy dudoso que provengan de una fuente de sabiduría elevada.

Los maestros no están al servicio de tu visión del mundo ni de tus creencias. De hecho, en muchas ocasiones son un desafío, que te obliga a ver la realidad desde una perspectiva más amplia, más amorosa y menos centrada en tus deseos personales. Ten en cuenta que si tus maestros siempre te dan la razón, y aun así, tu vida no fluye correctamente, quizás tengas que plantearte si lo que está hablando a través de ti no es tu ego en vez de tu alma.

El contacto con tus maestros no se lleva a cabo para que éstos te confirmen en tus creencias, ni para que actúen como unos padres o madres bondadosos que sustituyan a tus verdaderos progenitores. Los maestros no son tu familia, ni tu pareja, ni tus amigos, y no los sustituyen. **Ellos pueden ser duros, pueden ser exigentes y pueden desafiar tus ideas**. De hecho, yo desconfiaría de alguien que siempre me diera la razón en todo y que nunca me planteara ninguna crítica, o que jamás me sometiera a ninguna prueba.

Dicho esto, es verdad que **los maestros pueden ser también amorosos y comprensivos**. Pero si lo que estás buscando con ansia es encontrar a alguien que te ame incondicionalmente, es mejor que cuides tus vínculos sentimentales, o incluso que te procures una mascota. Los maestros, como su propio nombre indica, están para enseñarnos, no para resolver nuestras carencias afectivas.

Las comunicaciones con los maestros no te incitan a dañar tu cuerpo, ni a realizar prácticas peligrosas o

humillantes. Ningún mensaje que provenga de un nivel espiritualmente superior puede ir en contra de la salud de las personas, puesto que nuestro cuerpo físico es una parte esencial de lo que somos en este momento. El cuerpo es el vehículo temporal del alma, y como tal, merece ser cuidado, amado y respetado. Un maestro no puede incitar a una persona a abandonar un tratamiento médico sin una buena causa. Además, carece de sentido que un ser de luz nos anime a realizar cualquier acto que implique un riesgo claro de accidente, o que nos ponga en una situación en la que quedemos expuestos a la vergüenza o el escarnio público. Para crecer como seres humanos no es necesario realizar actos extremos, ni ponernos en riesgo, ni convertirnos en objeto de burla. No es preciso sufrir, ni debemos permitir que nuestro cuerpo sea abusado o violentado de ninguna manera. Si el alma es sagrada, el cuerpo también lo es, y resulta inconcebible que un ser de luz pueda incitarnos a ver las cosas de otro modo.

Los mensajes no te invitan a abandonar de manera radical tu modo de vida, tu familia, tu religión, tus creencias o tus costumbres. En todo caso, te pueden animar a realizar una mejora gradual en la manera en que vives tu existencia, aportando ideas y consejos acerca de cómo resolver algunas dudas interiores, o cómo realizar algunos cambios en el comportamiento. Por mi experiencia de más de treinta años observando y participando en procesos de desarrollo personal, te puedo asegurar que los cambios repentinos, las conversiones que se producen de la noche a la mañana, suelen traer más mal que bien. Este tipo de cambios repentinos suelen estar más motivadas por el miedo, la ignorancia o la impaciencia, que por una auténtica luz interior. Los procesos de crecimiento personal son lentos, se desarrollan a lo largo de toda la vida y no provocan

cambios instantáneos. Recuerda siempre que lo que viene rápido, rápido se va.

Por otra parte, **yo rechazaría como auténticos maestros a aquellos que critican o menosprecian a otros seres humanos**. No tiene mucho sentido que los maestros se dediquen a tomar partido en las rencillas que podamos tener entre nosotros, conflictos que en nada ayudan a la evolución colectiva de la humanidad. Eso es tan absurdo como los relatos de ciertas religiones que dicen que su dios intercedió a favor de ellos en la batalla contra los individuos de otra religión. Una divinidad que es puro Amor, no puede decidir que uno de sus hijos es mejor que otro.

Por supuesto, cuando los mensajes menosprecian a personas o colectivos por su raza, orientación sexual o forma de pensar, es casi seguro que nos encontramos con comunicados que no provienen de ningún plano superior. Evidentemente, los mensajes que inciten a dañar a otras personas, a cualquier ser vivo o a la naturaleza en general, tienen que ser rechazados de plano.

Piensa también que **la información debe llegar en el momento adecuado para que puedas asumirla y entenderla**. Demasiados datos recibidos en un momento inapropiado pueden ser nefastos. De este modo, los verdaderos maestros dan la información poco a poco, permitiendo que vayas entendiendo sus mensajes de un modo paulatino, sin crearte ilusiones sin sentido y sin generar pesimismo o desánimo. La información nos ayuda, pero también nos condiciona, y por eso es una medicina que debe ser dosificada con cuidado. Por otra parte, a nivel personal tengo una mala impresión de aquellos mensajes que anticipan catástrofes mundiales ante las cuales no hay remedio posible. Generar miedo no debería ser un método

de aprendizaje empleado por seres de luz, y si ha de ocurrir algo malo a nivel colectivo, de poco nos sirve estar prevenidos ya que lo más probable es que sucumbamos nosotros. Piensa lo siguiente, si se anticipa una catástrofe y te dicen que tú eres uno de los elegidos para salvarse ¿merece la pena ver morir a todos tus seres queridos? ¿Tiene algún sentido la vida después de eso?

Ten en cuenta que **los mensajes de los maestros, sin excepción, se deben basar en el amor y en la sabiduría, no en el odio ni en el miedo**. Son mensajes atemporales, que sirven igual para el momento presente como para cualquier tiempo pasado o futuro de la historia. Se trata de relatos que nos incitan siempre a ser mejores personas, a aprender, a tener compasión con nuestros errores y con los errores de los otros. No son textos cerrados, que solo sirvan para ser entendidos de acuerdo a una identidad cultural concreta o que puedan ser explicados solamente dentro de una religión determinada o una escuela filosófica o espiritual. Estos mensajes no te cierran a una sola forma de entender la realidad, sino que abren tu mente a que te informes de muchas fuentes. Y por encima de todo, no predican solo el amor, sino que lo practican de un modo coherente.

Expresar el contenido de tus viajes

A medida que tu contacto con tus maestros interiores se vuelva más fluido, necesitarás un medio para expresar las enseñanzas que recibas. Dedicar un poco de tiempo para reflejar tus experiencias es algo que te costará muy poco esfuerzo y que tiene grandes ventajas que sólo se descubren con el tiempo.

A continuación te presento algunas ideas para almacenar o desarrollar la información recibida por parte de tus maestros. Estas sugerencias te permitirán llegar a una comprensión más honda de los mensajes, puesto que su significado profundo no siempre es evidente a primera vista. Además, este significado se desarrolla más profundamente con el tiempo, por lo que una revisión de los escritos pasados se vuelve esencial para que tu comunicación con el "otro lado" sea cada vez más completa y satisfactoria.

Escribir el relato de tus aventuras

La forma natural de conservar el relato de tus viajes en compañía de los maestros consiste sin duda en plasmarlos por escrito. El relato escrito permite reflejar los hechos con todos los matices necesarios, lo que te ayudará a volver a revivirlos en cualquier momento. Con el tiempo, la colección de todos tus relatos se convertirá en un registro muy valioso de tus aventuras con los maestros, así como de las enseñanzas recibidas a través de ellos.

Te recomiendo que anotes tus experiencias en cuanto termines cada una de ellas. No lo dejes para otro día, puesto que puedes olvidar detalles importantes o incluso es posible que acabes por olvidarlo todo. Evidentemente, si tu contacto se ha producido por el método de la escritura automática, ya tendrás tu relato escrito y podrás guardarlo tal cual lo has recibido. Pero aún en este caso, si resulta difícil leer el texto, es conveniente hacer una transcripción para evitar confusiones posteriores.

Procura escribir los mensajes de manera fiel. No importa si esta información parece incomprensible en un primer momento, o incluso si el contenido de lo que has recibido no se ajusta a lo que desearías escuchar. En cualquier caso, anótalo de manera exacta, atendiendo no sólo a lo que tus maestros te puedan expresar de manera verbal, sino a sus gestos, movimientos o actitudes. Todo es importante y todo tiene un significado que a veces solo se revela con el tiempo. La exactitud con la que reflejes tus experiencias será primordial para comprender el mensaje en el futuro. Por eso te aconsejo que utilices un estilo descriptivo, simple y sin adornos excesivos.

Anota también la fecha en que has realizado tu experiencia y añade cualquier comentario que pueda ser útil para una comprensión futura de los mensajes. Por ejemplo, si preguntas por alguna persona o acontecimiento del momento, puedes hacer una pequeña anotación acerca de quién es esa persona o de la circunstancia actual. Piensa que dentro de unos años quizás esos datos se hayan desdibujado en tu memoria.

El mandala del viaje interior

Un mandala es una representación simbólica y estructurada que

manifiesta una realidad espiritual en forma pictórica. Este tipo de creaciones procede de la tradición hinduista y budista y ha tenido un renacimiento dentro de la psicología contemporánea gracias al trabajo del psiquiatra Carl Gustav Jung.

Para Jung, los mandalas son la representación visual de los contenidos del inconsciente colectivo, es decir, de aquella parte de la psique humana donde conectamos con los grandes temas míticos y espirituales que han conformado la mente común de la humanidad. Estas representaciones, que suelen tener una estructura circular, manifiestan el camino de acceso hacia la profundidad del ser (el sí-mismo junguiano) por medio del proceso de individuación. Dentro de la psicología transpersonal, que bebe de las fuentes junguianas, se emplea la forma mandálica como una forma de expresar los contenidos de los viajes del alma.

Realizar un mandala es por tanto una forma muy adecuada de mostrar los contenidos de tus viajes simbólicos, especialmente si eres una persona más visual que narrativa. Para llevarlo a cabo no se necesita tener ninguna cualidad artística especial, ya que no estamos tratando de crear una obra de arte que colgar de las paredes de un museo, sino un recordatorio personal de nuestras vivencias en el "otro lado". Puedes hacer tu mandala por medio de dibujos, con pintura o por medio de un collage. Utiliza para ello lápices, colores a la cera, rotuladores, acuarelas, recortes de revistas o cualquier otro medio que desees.

Si es posible, compra un cuaderno de dibujo de buen tamaño, ya que es la superficie ideal para pintar. Si no tienes posibilidad de adquirirlo, puedes optar por una hoja de papel. Escoge un tema central para tu mandala, que puede ser la pregunta que has realizado a los maestros o bien la enseñanza más importante que has recibido de ellos. Traza un círculo o un cuadrado central en el

que plasmarás esa información, y alrededor del mismo, dibuja un círculo de mayor diámetro, o bien un cuadrado, o quizás desees utilizar toda la superficie del papel. Divide esta superficie en varias partes, tantas como escenas desees dibujar y dedícate a trazar en estos espacios un relato de tus aventuras.

Por ejemplo, si has preguntado a los maestros acerca de tu vida sentimental y ellos te han revelado claves de tus experiencias pasadas y qué puedes hacer para crear relaciones más positivas en lo sucesivo, puedes usar este consejo como parte central de tu mandala. Alrededor, divide el espacio disponible entre las distintas ideas recibidas acerca del pasado. En cada espacio, dibuja tus recuerdos y tus aprendizajes, mientras que en el espacio central dejarás plasmado el consejo para tu presente y futuro.

Si lo deseas, puedes poner tu mandala en un lugar que sea visible para ti, de manera que sirva como recordatorio de lo que has vivido. Puedes colgarlo de la pared junto a tu altar, o bien sujetarlo con un imán en la puerta del frigorífico. Ahora bien, si compartes tu hogar con otras personas y deseas mantener tus experiencias en el plano privado, guárdalo en un sitio seguro, pero no te olvides de observarlo de vez en cuando. Así, con el tiempo, el mandala, como sucede con los relatos escritos, te ayudará a encontrar un significado más profundo de tu experiencia.

Expresión corporal

La expresión corporal, sea a través del teatro, la danza o el mero movimiento físico no es en sí una forma de guardar la memoria de tus experiencias con los maestros, pero sí un método muy

interesante para profundizar en la comprensión de los mensajes recibidos.

Para desarrollar plenamente esta vía de expresión puedes usar tanto el movimiento libre de tu cuerpo, como seguir alguna técnica que conozcas. Por ejemplo, si quieres usar la danza para manifestar tus experiencias y profundizar en su significado, tienes la opción de moverte libremente al compás de lo que has vivido en tus encuentros con los maestros, o bien puedes usar algún tipo de baile que practiques. Por regla general, los movimientos libres suelen ser más adecuados para esta tarea, pero como no todas las personas se sienten cómodas con el movimiento no normativo, puedes usar aquellas vías de expresión corporal que ya conozcas y domines.

Como es lógico, las personas que tienen cierta conexión con la corporalidad, sea porque practican la danza, el teatro o cualquier técnica escénica, tendrán más facilidad para trabajar el contenido de los encuentros con el "otro lado" desde esta posición. Pero aun si no tienes mucha experiencia en este mundo, te animo a que pruebes a poner algo de música y permitir que tu cuerpo se exprese a través del movimiento. Aprender a soltarte es algo de gran utilidad en muchos aspectos de la vida. Lo mejor aquí es que no es necesario hacerlo "bien", sino que basta con que seas capaz de dejar que tu cuerpo se manifieste con la mayor naturalidad posible.

Así por ejemplo, si tu animal de poder te ha enseñado cuál es su danza mágica, basada en sus propios movimientos naturales, ¿por qué no pruebas a realizarla con tu cuerpo? O bien, si estás trabajando los materiales de este libro en compañía de alguna persona que desee seguir este camino de descubrimiento, ¿por qué no expresar las experiencias de cada cual creando una

pequeña representación teatral para ambos?

En muchas ocasiones, el propio movimiento del cuerpo nos ayuda a comprender aspectos del viaje que de otro modo escapan a nuestra comprensión. A veces, los maestros nos muestran cómo elevar nuestra energía o cómo sanar ciertos dolores del alma a través de determinados gestos que debemos repetir con nuestro propio cuerpo. Imitar esos movimientos observados puede tener consecuencias muy positivas que no se alcanzan con la mera especulación mental. En este sentido, te animo a estudiar el libro de Felicitas D. Goodman: "Where the Spirits ride the wind", que explora el trabajo corporal con los maestros desde una perspectiva completamente extraordinaria.

Para realizar el movimiento debes buscar siempre un tipo de música que sea acorde al mismo. Quizás necesites usar una música lenta o más animada, o quizás quieras que sea fluida o más bien que tenga saltos y cambios de ritmo. Elige tus melodías y déjate llevar por ellas. En especial, debes buscar ritmos que no tengan texto, o bien aquellos cuya letra esté expresada en un idioma incomprensible para ti. Las canciones con letra tienden a distraer a la mente, alejándola de la pureza de la música. Baila tanto tiempo como consideres necesario, o permite que lo vivido se exprese dramáticamente. Si lo deseas, puedes anotar tus percepciones al finalizar el ejercicio.

La expresión creativa pública

Por supuesto, además de anotar tus experiencias del modo más fidedigno posible, de pintarlas, de representarlas teatralmente o de bailarlas, puedes crear arte con tus vivencias. Si tienes pasión por la composición musical, si tienes deseos de escribir una

novela, o si te dedicas seriamente a la pintura o a la escultura, puedes dar un paso más allá en tu vivencia y generar obras de carácter decididamente artístico.

Estas expresiones creativas de las experiencias espirituales tienen gran importancia, puesto que nuestro mundo interno es una fuente inagotable de inspiración, como pueden atestiguar todos los grandes artistas que han sido, son y serán. Ahora bien, junto a estas expresiones destinadas al público, no debes olvidar guardar para ti una memoria fidedigna de tus viajes al otro lado. Por razones evidentes, no todo lo que se vive en esos mundo puede ser expresado (de hecho, te recomiendo que pidas permiso a tus maestros antes de hacerlo), ya que hay contenidos demasiado íntimos como para ser volcados en una obra que vaya a ser disfrutada por otras personas.

En todo caso, si tienes esta inclinación artística harás bien en usar tus experiencias internas como fuente de inspiración. Estarás bebiendo de un caudal de agua fresca que nunca se acaba.

Integrar a los maestros en tu vida

A lo largo de este libro, hemos repasado algunos de los métodos que pueden abrir la puerta a la comunicación con nuestros maestros interiores. Como ya habrás descubierto, abrir los canales es un proceso que puedes comenzar a desarrollar en cualquier momento, con la confianza de que antes o después tendrás resultados. Se requiere reconocer cuáles son las expectativas y ajustarlas a unos límites razonables, limpiar el canal de recepción, y desarrollar técnicas que, de un modo gradual, te permitan encender una luz que sea reconocida desde el "otro lado".

Recibir mensajes, inspiración y energía de los maestros interiores, así como también de algunos maestros externos, sean éstos árboles, cristales o personas, es algo que todos podemos conseguir y se trata de un logro que puede tener un impacto significativo en nuestra vida. Los maestros pueden traernos conocimientos que no imaginamos, y pueden dar un giro trascendental en la forma en que entendemos la realidad.

Si eres una persona muy racional o con un anclaje muy fuerte en la realidad material, quizás los maestros interiores te obliguen a elevar la mirada, a descubrir que no todo es previsible y que no todo se puede explicar por medio del razonamiento. En cambio, si eres excesivamente emocional, o si sólo eres capaz de ver el mundo desde una perspectiva espiritual, tus maestros te pueden obligar a bajar a la tierra, a cuidar tu cuerpo, a comprometerte y

a dejar de ser tan evanescente. Al parecer, la tarea de estos seres de luz consiste en conectar lo superior con lo inferior, el cielo y la tierra, la materia y el espíritu, lo masculino y lo femenino, lo activo y lo receptivo.

Así que debes esperar sorpresas en tu relación con los maestros, retos que te llevarán más allá de tu zona de comodidad. No hay otra forma de crecer ni de mejorar como persona: salir de todo aquello que nos confirma en lo que ya creemos y dar el salto hacia un territorio nuevo que siempre es sorprendente, un espacio de conocimiento que no nos deja indiferentes.

Trabajar con los maestros es una tarea para toda la vida, puesto que ellos, sean una realidad externa o interna, van a estar siempre acompañándote por el camino. A lo largo del tiempo habrá momentos en que necesitarás una guía más estrecha, momentos en los que los consultarás casi a diario. En cambio, en otras épocas tu relación será más desapegada, dejando que ellos te hablen a través de las sincronicidades, de los sueños o por medios aún más sutiles. En el mundo de los maestros no parece existir el tiempo, así que puedes tener la tranquilidad de que ellos siempre van a estar ahí para ti, esperando a que te acerques, a que intentes el contacto.

Ahora bien, no quiero acabar este libro sin dejar sobre el papel una reflexión que considero de la mayor importancia. Cuando hablamos de desarrollo personal, y conectar con tus maestros interiores es una de las vías del desarrollo, solemos pensar en términos de qué nos va a aportar una determinada técnica o cómo pensamos que va a mejorar nuestra vida gracias a ella. Es decir, la miramos desde una perspectiva puramente individual.

Pero si lo piensas bien, ninguna vía de desarrollo personal puede tener sentido si no te sirve para mejorar tus relaciones con los

demás, y por extensión, para aportar algo de paz y de luz al mundo en el que vives. De hecho, nadie está desconectado de los demás, y todos formamos parte de esta gran red que es la vida. Todos tenemos personas amadas, familiares, amigos o conocidos. Todos tenemos compañeros de trabajo, socios o clientes. Todos nos relacionamos con multitud de personas a lo largo del día. Pero más allá de eso, todos tenemos una conexión directa con la realidad que nos ha tocado vivir, aunque sería mejor decir, con la realidad que hemos elegido vivir. Ocupamos un lugar en este tejido de la realidad que llamamos "vida", y como se ha dicho anteriormente, somos una gota en el mar, pero no una más, sino la gota necesaria para que el mar esté completo.

Así que tu viaje con los maestros tiene ida y vuelta. Vas hacia ellos en busca de consejo, respuestas o simplemente para que te aporten energía, luz y felicidad. Pero cuando regresas al mundo, cuando abres los ojos después de tu meditación, o cuando abandonas el abrazo a tu árbol maestro y retornas a tu realidad habitual, el mensaje de tus maestros debe tener una aplicación práctica en el día a día.

Piensa que la luz de los maestros te es dada para que hagas algo positivo con ella. Así que no se trata de conseguir solamente un beneficio personal, sino que todo lo que obtengas debe ser puesto al servicio de lo que te rodea. Debe ser un medio para mejorar tu mundo, para desarrollar mejores relaciones con las personas y para aprender a amar mejor a la madre Tierra.

Esto no quiere decir que tengas que compartir tus experiencias con todo el mundo, ni realizar una tarea de proselitismo. Antes de contar lo que has recibido, debes pedir permiso a tus maestros, y solo después de tener su autorización, debes valorar si lo que quieres expresar va a ser comprendido y recibido correctamente.

No se trata de evangelizar, sino de que utilizar el conocimiento y la energía para mejorar tu vida, de manera que ese cambio positivo redunde en tus relaciones y mejores así la porción del mundo que te rodea.

Como me dijo uno de mis maestros en una ocasión: "lo mejor que puedes hacer es vivir tu vida, vive una buena vida". Vivir una buena vida, creo yo, es experimentar una existencia que no se deje llevar por el miedo, ni por la ira, ni por el egoísmo, es llevar una vida completa y sana, basada en el amor.

En resumen, que experimentar una vida unilateral, una existencia que solo se rija por una de las dos mitades de la conciencia, sirviendo únicamente bien a la razón, bien a la emoción, parece no ser el mejor camino para el desarrollo del ser humano. Somos, como decía un antiguo escrito órfico "hijos de la tierra y del cielo estrellado". Pero como también rezaba ese escrito, somos de estirpe celestial, y solo una vez que hayamos bebido de la fuente del recuerdo podremos caminar por el sendero sagrado junto a otros iniciados, en busca del sol oculto que brilla en el interior del corazón.

Apéndice. Simbolismo de los animales de poder

En este capítulo te muestro cuál es el simbolismo de los animales de poder que suelen aparecer en las visiones del mundo inferior. Si no encuentras tu animal de poder en la lista, busca aquel que resulte más similar, ya que resultaría imposible hacer un recuento exhaustivo de todas las especies animales posibles. Este simbolismo, en todo caso, debe ser puesto en conjunción con tu propia intuición acerca del animal.

Águila. La reina de los cielos es un ave majestuosa, que conecta el cielo y la tierra. Tiene entre sus atributos el poder, y es una mensajera que trae mensajes de los mundos superiores. Es un animal propio de guerreros espirituales, de seres que han venido a elevar a otros a través del amor o de la sanación. El águila es un animal luchador, libre, autónomo y fiel.

Ballena. Es el ser más grande que habita en nuestro planeta y posee un complejo sistema de comunicación a través del canto. Las ballenas como animales de poder transmiten conocimiento y nos animan a que expresemos nuestro saber. Es un ser poderoso, pero de movimientos suaves, que nos enseña a vivir entre el mundo de las emociones y el del intelecto. Las ballenas son guardianas de los mares y del equilibrio natural.

Búfalo. Este animal, habitante de las praderas, es compasivo y cuida del colectivo. Como animal de poder nos ayuda a ser generosos, hospitalarios, a unir al grupo en pos de un bien común. Es un ser que nos ayuda a ser agradecidos y nobles, a

ayudar a los más necesitados. Es un maestro de la compasión.

Búho o lechuza. Son los reyes del cielo nocturno, puesto que ven en la oscuridad y atacan sigilosamente a sus presas. El búho es sabio y encuentra conocimiento donde otros son incapaces de ver u oír nada. Es un animal solitario, que ama el aprendizaje y que puede guiarte en tiempos de incertidumbre. Él sigue sus impulsos, no se ocupa de cuestiones banales y es un investigador nato.

Burro. Es un animal prudente, resistente y muy obstinado, por lo que sus lecciones se relacionan con la necesidad de ser resilientes. Él te enseña a tomar el camino correcto y a no apartarte de la senda que has escogido. Frente a la dificultad, sabe salir adelante, con humildad, pero con fuerza. Su inteligencia se nota en que no se deja llevar por opiniones vanas, sino que sigue su criterio y sabe decir "no" cuando es necesario.

Caballo. El caballo nos acompaña desde hace mucho tiempo como un animal doméstico que sin embargo, cuenta con un alma propia. Es poderoso, equilibrado, tranquilo y sobre todo leal. El caballo es un buen amigo y nos invita a confiar en la amistad. Es un guía en el camino, por lo que podemos subir a su lomo para transitar los caminos sin miedo a la dificultad. Como guía de las almas, lleva a los guerreros espirituales en su viaje por el otro mundo. Sabe actuar de un modo que es poderoso, pero respetuoso. Es un ser noble, que ama a su familia y cuida de los suyos.

Camaleón. Este reptil es un animal que posee la capacidad de cambiar de color como medida de protección. Nos enseña a adaptarnos al cambio, a expresar lo que somos dentro de un ámbito de respeto. Él camina despacio y nos muestra el valor de la paciencia. Espera a sus presas con calma, pero actúa

velozmente para atraparlas, por lo que nos indica que hay que aguardar el momento propicio para actuar de un modo decidido.

Canario. Esta ave, natural de las Islas Canarias, mi lugar de origen, es conocida en todo el mundo por su bello canto. Como animal de poder, nos muestra el valor de la alegría como un medio para lograr nuestros fines. Es un ser capaz de encontrar su propia voz y de expresarla de un modo bello y armonioso. Es un animal positivo para personas que trabajan con la voz o el canto, pero también para todos aquellos que quieren crear un mundo más hermoso para sí y para todos.

Cisne. Los cisnes son animales bellos y fieles, que saben mantenerse leales a su naturaleza a pesar de lo que los demás opinen de ellos. Es un animal que nos invita a crecer espiritualmente, a desarrollar nuestra belleza interior y exterior. Resaltan la fidelidad en el amor y en la amistad, y nos dicen cómo llevar relaciones armoniosas. Siguiendo el camino del arte, encontrarás tu verdad.

Colibrí. Esta hermosa ave de pequeño tamaño es un emblema de la alegría, el amor y la felicidad. El colibrí nos ayuda a ver la hermosura de lo pequeño, así como el poder de aquello que consideramos insignificante. Como todas las aves, es un comunicador del mundo superior con el reino terrenal, que trae la sonrisa de los dioses a nuestra realidad.

Cóndor. El cóndor es un ave majestuosa que vive en América del Sur, siendo el equivalente al águila del Norte. El cóndor es un pájaro fuerte, de gran poder y majestuoso vuelo. Es un iniciador, un mago y un transmutador. Tiene el poder de la regeneración y por ser ave, es mensajera. Este pájaro sagrado nos enseña a actuar con arreglo a las circunstancias, aprovechando lo que se no has concedido para realizar una tarea de mayor alcance.

Cuervo. Los cuervos son seres de gran poder. Son guardianes de los lugares sagrados, y seguramente los verás revoloteando por las zonas de alta energía. Para muchas personas tiene connotaciones negativas por su color negro, pero nada más lejos de la realidad. Los cuervos son videntes y ayudan a que nuestra conciencia crezca a partir del conocimiento futuro. Tienen una aguda visión de la realidad y están asociados con la renovación, el cambio y la transmutación. Son además seres extremadamente inteligentes y locuaces, por lo que su maestría se revela en los terrenos de la mente y la expresión.

Delfín. El delfín, como la ballena, es uno de los mamíferos que viven el mar, seres que en un tiempo remoto habitaron la tierra. El delfín es uno de esos seres felices que todos amamos, y no sin motivo. La libertad, la armonía, la capacidad de jugar, son aspectos que el delfín nos puede enseñar con su sola presencia. Son seres nobles, capaces de comunicarse de un modo muy preciso, con extraordinaria inteligencia y conciencia de sí mismos. Son sanadores, ayudantes, cuidadores y viven en grupos donde predomina el amor. Por eso, ellos son maestros en todas estas áreas.

Elefante. Es el animal más grande que vive sobre tierra firme y es por tanto poderoso y temible. También es muy inteligente. Como animal guía nos muestra el poder de la fuerza y la compasión. Tienen una profunda conexión con los antepasados. Son pacientes y estables, pero no se les opone ningún obstáculo. Ellos saben que el poder está al servicio del amor, guiado por la energía femenina.

Ganso. Este animal es un ser poderoso, que vive en grupos familiares donde hay una gran cooperación. Los gansos nos ayudan a cuidar de otros, a ser solidarios y a entender el valor

del compañerismo. Además, los gansos son vigilantes y guardianes de los lugares en los que habitan, por lo que muestran cómo guardar nuestros dones a buen recaudo.

Gato. El gato es uno de esos animales domésticos que muchas personas adoran, mientras que a otras les causa rechazo. En todo caso, se trata de un ser muy independiente, que es capaz de amar con desprendimiento y que sabe cuidar de sí mismo. El gato nos enseña a cuidar de nosotros mismos, a ver lo que nadie ve y sobre todo, nos permite entender que el cariño no está reñido con dar libertad a aquellos que amamos. Es un maestro meditador, que señala cómo trabajar nuestro cuerpo para mejorar nuestra conexión con el ser interior.

Halcón. Los halcones son las aves más rápidas y por ese motivo son excelentes cazadores. Sus habilidades como animales de poder incluyen la visión a larga distancia, la velocidad en la toma de decisiones y la alerta ante cualquier peligro. Son animales que saben más de lo que aparentan, puesto que ven los problemas desde las alturas. Conectan las vidas pasadas con la existencia presente, el espíritu con la materia y a los maestros con los humanos. Los halcones son guías de almas, que además enseñan a ver lo que está oculto.

Iguana. La iguana sabe aprovechar la energía solar para recargar sus baterías. Conocen los lugares de poder y pueden ser guías en experiencias de descubrimiento personal. Tienen una sabiduría ancestral que se remonta al tiempo de los dinosaurios, y nos enseñan a ser guerreros tranquilos, con capacidad para reconocer el terreno apropiado para el combate. Como son excelentes nadadoras, nos ayudan a manejar las emociones con soltura y a obtener lo mejor de todos los mundos.

Jaguar. Este animal sagrado de América ostenta un gran poder

y mucha fuerza. Los jaguares son seres que viven entre la tierra y el cielo, pues trepan a los árboles para devorar a las presas que cazan en el suelo. Son guías que nos enseñan a desarrollar habilidades psíquicas, a movernos en lugares desconocidos, a ser guerreros y luchar contra la injusticia. El jaguar es un viajero, un ser versátil y voluntarioso, con capacidad para sobrevivir en cualquier circunstancia.

Lagarto o lagartija. Estos reptiles tienen cierta conexión con la iguana, solo que ellos viven en el mundo de la tierra. Saben encontrar objetos perdidos y actúan con sutileza, escondiéndose en las rendijas y cazando en el momento oportuno. Saben regenerarse tras una pérdida y son maestras en la capacidad para sobrevivir bajo cualquier circunstancia. Están conectadas con la sabiduría antigua de la tierra.

León. El rey de los animales es un poderoso cazador que no teme a ningún otro ser, ni siquiera al humano. El poder del león se transmite en todos sus movimientos, independientemente de que se trate de un macho o una hembra. Los leones nos enseñan a ser líderes, a tener valor y confianza ilimitada en nuestras capacidades. Saben trabajar en equipo y son formidables guerreros. Tanto los machos como las hembras nos enseñan a dar lo mejor de nuestro sexo, con coraje y con honestidad. Son excelentes maestros para elevar la autoestima.

Lobo. Dentro de los animales de poder, el lobo es uno de esos seres totémicos ante los cuales todos nos inclinamos. Viven en grupos familiares, por lo que nos enseñan a cuidar de los nuestros. Como espíritus de la enseñanza, traen grandes conocimientos a la humanidad, y lo hacen sin ser vistos, moviéndose entre las sombras con gran rapidez. Su inteligencia es mítica, y su capacidad para alcanzar sus metas no conoce

obstáculos. El lobo es un guía y un maestro de primer orden. Nos muestra cómo aceptar los cambios y cómo ser líderes sin caer en la tiranía. Un macho alfa es un cazador, pero también un padre tierno con sus cachorros. El lobo nos ayuda a elevarnos moralmente ya que es un alma pura, un cazador temible pero noble.

Mariposa. Este bello insecto es bien conocido por su poder de transformación que le lleva de ser una fea oruga a un hermoso animal alado. Generalmente no considero a los insectos como animales de poder, pero la mariposa es un caso aparte. Su simbolismo es tan fuerte, que no podemos pasarlo por alto. La mariposa nos anima a reconocer los cambios y pasar por ellos con confianza. También es un símbolo de la posibilidad de disfrutar en el momento presente, pues su vida es muy corta. Es la hermosura hecha vida.

Mono. Este animal es un símbolo de la parte lúdica de la vida. Los monos son curiosos, saben disfrutar y tienen una buena orientación familiar y social. Nos enseñan a ser personas comunicativas, cercanas, a divertirnos sin excesos y a manejar nuestros recursos con habilidad. Un mono nos trae la capacidad de tener buena salud y optimismo.

Orca. Las orcas viven en grupos familiares dominados por las hembras, por lo que son grandes maestros que nos enseñan a respetar el poder femenino. Saben trabajar en equipo y son fuertes, comunicativas y poderosas. Dominan el mundo emocional y pueden sanar a través de la conexión con el mar. Ayudan en momentos de peligro y pueden tener influencia sanadora.

Oso. El oso es un animal lleno de poder, que forma parte del elenco de los grandes espíritus guía. Él sabe defender su territorio y a sus crías, por lo que es un buen cuidador del hogar y la

familia. Puede vivir en soledad durante mucho tiempo, por lo que nos enseña a cultivar el autodominio y la independencia. Es uno de los mayores sanadores dentro de los espíritus animales, si no el más poderoso, por lo que es guía de chamanes y curanderos. Es un animal extraordinario y temible, que está en conexión con la divinidad. Este es un animal de poder que sólo se presenta a espíritus fuertes, capaces de realizar una gran labor en el mundo.

Oveja. La oveja es un animal doméstico muy apacible. Es un símbolo de la paz interior, del sacrificio y de la calma. Nos enseña a ser felices con poco, a disfrutar de la familia y a tener fe en el futuro. Este ser existe para el bien de la comunidad y sabe entregarse sin queja cuando llega el momento oportuno.

Pantera. Este fuerte ser comparte características con todos los cazadores: es rápida, sigilosa y ataca desde las sombras. Las panteras son guardianas, viajeras de la noche y poseedoras de grandes secretos. Enseñan las dotes de la seducción femenina y cómo reclamar el poder de la mujer. Como animales cazadores, son guías de almas al otro mundo. Están relacionadas con la habilidad de hacer el viaje astral. Aunque viven en la oscuridad y se confunden con ella, son seres de luz.

Pavo real. El hermoso pavo real proviene de Asia aunque hoy en día habita en jardines de todo el mundo. Es un símbolo de la dignidad y la confianza en sí mismo. El macho exhibe un hermoso plumaje en época de celo, lo que le presenta como un maestro a la hora de compartir la belleza y la gracia. Ayuda a los hombres y a las mujeres a ser más sensuales y atractivos. Es también un símbolo de renacimiento y de restar importancia a la opinión ajena.

Perro. El perro es un ser leal, un compañero noble que ama a sus dueños y siente que forman parte de su manada. Como

animal de poder nos invita a ser fieles a nuestros seres queridos y a nuestros principios. Trae un gran conocimiento y es muy perceptivo, puesto que "huele" los problemas. Nos invita a ser amorosos, a guiar a los que no pueden ver, sanando las heridas afectivas. Nos muestra el verdadero valor de la amistad y el amor incondicional.

Pez tropical. Los bellos peces de colores son seres que ayudan a traer hermosura a nuestra vida. Son símbolo de armonía y confianza. Transmiten paz y saben cuidar de los suyos. Nos invitan a mostrar la mejor parte de nosotros mismos y ayudan a aquellos que tienen problemas de autoestima.

Pulpo. Este inteligente ser se caracteriza por sus habilidades para moverse, buscar el alimento y camuflarse del peligro. El pulpo nos enseña flexibilidad, astucia y adaptabilidad. Como el calamar, sabe alejarse del peligro y buscar las zonas más tranquilas. El pulpo se aferra a la verdad y nos ayuda a cambiar cuando las circunstancias lo requieren.

Puma. El puma es un animal con gran energía, autoconfianza, y capaz de liberar los patrones de culpa asociados al pasado. Es un acechador de primer nivel, que nos enseña a mirar nuestras debilidades y nos permite sanarlas. Sabe ser protector, y su astucia para conseguir lo que quiere, es considerable.

Quetzal. El quetzal es un bello pájaro de América, el símbolo nacional de Guatemala. Como animal guía, esta ave nos muestra el poder de la perseverancia y del brillo. Nos enseña a confiar en nosotros mismos, sabiendo ser el centro de atención pero sin caer en los males del ego. Es un animal próspero, libre, un mensajero de la luz.

Ratón. Este inteligente ser convive muy cerca del ser humano,

aprovechándose de todo aquello que está a su alcance. El ratón es un animal sigiloso, nocturno y que sabe buscar los rincones para ocultarse. Nos enseña a buscar, a sobrevivir a los problemas, a ser persistentes y centrados en nuestra tarea. El ratón, como el conejo, es prolífico y sabe ser creativo y perspicaz.

Salmón. El salmón es un pez que vive por igual en las aguas dulces que en las saladas, y según marca la tradición, siempre vuelve a poner sus huevos en el lugar en que nació. Desde muy antiguo se le considera un animal sabio, capaz de descifrar símbolos ocultos. Ayuda a que nademos contra corriente cuando es preciso. Este pez nos anima a renacer tras los conflictos, a estar en sintonía con nuestro lugar de origen y con nuestros antepasados, a alinear nuestra vida con nuestros ideales.

Tiburón. El tiburón es uno de los mejores depredadores del mar, junto a la orca, aunque a diferencia de ésta, es un pez y no un mamífero. Representa la destreza, el poder y la energía de un cazador. Anima a que resolvamos los problemas por la vía más rápida, cortando y quitando de en medio aquello que nos estorba. Es una energía de protección que actúa sin remordimiento ni culpa, moviéndose siempre en pos de sus deseos.

Tigre. El tigre es otro de esos grandes cazadores que abundan en el bestiario de los animales de poder. Como aliado, el tigre nos anima a ser activos, a realizar las cosas sin pensar demasiado. El uso del poder por parte de este animal es una característica de su voluntad. Cumple sus corazonadas y apoya a su familia. Con una gran destreza, el tigre sabe alcanzar sus logros sin encontrar ninguna oposición. Aun así, él sabe que es responsable de sus actos y no actúa de forma desorganizada.

Tortuga. La tortuga es un ser de gran longevidad, que sabe superar los obstáculos del tiempo de un modo pacífico y tranquilo. Ella nos enseña la virtud de la autoprotección, a no depender de otros para cuidar de nosotros mismos. Nos anima a ser perseverantes, a aprovechar nuestro camino y disfrutar de la sabiduría que otorga el tiempo. Las tortugas marinas, además, son seres que viven por igual en el mundo de las emociones y en la realidad material.

Venado. Este hermoso animal se asocia con el poder de la belleza y la energía al servicio de la naturaleza. Ellos saben escuchar, siempre atentos de los peligros que les acechan. Saben defenderse, huyendo de la amenaza por lo que no son una presa fácil. En caso necesario, el venado se sacrifica en pos de un bien mayor. Son seres que nos invitan a amar el mundo natural, disfrutando de él con fuerza y coraje.

Zorro. El zorro es un animal que se asocia de manera característica a la sabiduría. Es un aliado que nos enseña a jugar con la realidad, a ser diestros, rápidos e inteligentes. Nos invita a conseguir lo que queremos a través de la seducción y reconociendo el momento propicio para cada cosa. El zorro nos fascina, y con un guiño, nos muestra el mejor camino para obtener lo que queremos, sea por la vía recta o trazando un camino más sinuoso.

Bibliografía

Arrién, Ángeles: *Las cuatro sendas del chamán*. Gaia, Madrid (España), 2015.

Benedict, Ruth F.: *The Vision in Plains Culture*. American Anthropologist, Vol. 24, Num. 1, pp. 1-23.

Déniz, Octavio: *Regresiones*. Lulu.com. Estados Unidos, 2012.

—*Los cuatro elementos*. Lulu.com, Estados Unidos, 2012.

—*Cómo sanar tu árbol genealógico*. CreateSpace, Estados Unidos, 2016.

—*Sueños lúcidos*. CreateSpace, Estados Unidos, 2017.

Fernández Casanova, Víctor Manuel: *Técnicas de protección energética*. Índigo, Barcelona (España), 2008.

Gallotti, Alicia: *El poder mágico de los cristales*. Martínez Roca, Madrid (España), 2008.

Goodman, Felicitas D.: *Where the spirits ride the wind*. Indiana University Press, Indiana (Estados Unidos), 1990.

Hall, Judy: *La biblia de los cristales*. Gaia, Madrid (España), 2007.

—*La biblia de los cristales. Volumen 2*. Gaia, Madrid (España), 2011.

—*La biblia de los cristales. Volumen 3*. Gaia, Madrid (España), 2014.

Harner, Michael: *La senda del chamán*. Swan, Madrid

(España), 1987.

—*Alucinógenos y chamanismo*. Ahimsa, Valencia (España), 2001.

—*A core shamanic theory of dreams*. Shamanism Annual. Issue 23, December 2010, pp. 2-4.

—*La cueva y el cosmos*. Kairós, Barcelona (España), 2015.

Harpur, Patrick: *Realidad daimónica*. Atalanta, Girona (España), 2007.

Hildegarda de Binguen, Santa: *El libro de las piedras que curan*. Libros Libres, Madrid (España), 2012.

Jung, Carl Gustav: *The portable Jung*. Penguin, New York (Estados Unidos), 1976.

Laufer, Berthold: *Origin of the word Shaman*. American Anthropologist, 9 July 1917, pp. 361-371.

Llinares, Nina: *Cuarzos maestros*. Edaf, Madrid (España).

—*Cristales de sanación*. Edaf, Madrid (España), 2006.

Manutchehr-Danai, Mohsen: *Dictionary of gems and gemology*. Second Edition. Springer, Berlin (Alemania), 2005.

Mokelke, Susan: *Core Shamanism and daily life*. Shamanism Annual. December 2009, Issue 22, pp. 23-25.

Rysdyk, Evelyn C.: *Spirit walking*. Weiser Books, San Francisco (California, Estados Unidos), 2013.

—*Shamanic tools*. Weiser Books, San Francisco (California, Estados Unidos), 2014.

Raphaell, Katrina: *La curación por los cristales. Aplicaciones terapéuticas de cristales y piedras*. Neo Person, Madrid (España),

2010.

—*Transmisiones a través del cristal. Una síntesis de luz*. Neo Person, Madrid (España), 2010.

—*La iluminación por los cristales. Las propiedades transformadoras de cristales y piedras curativas*. Neo Person, Madrid (España), 2010.

Villoldo, Alberto: *Chamán, sanador y sabio*. Obelisco, Barcelona (España), 2007.

—*La iluminación. La sanación de los chamanes*. Sirio, Málaga (España), 2012.

Wohlleben, Peter: *La vida secreta de los árboles*. Obelisco, Barcelona (España), 2017.